



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

Informe final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

Mención: Cultura Física.

TEMA:

LA FALTA DE PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA AFECTA EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE TIRO OLÍMPICO DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2009 MARZO 2010.

Autor: Ramiro Lautaro Conde Pilco

Tutor: Lcda.M.sc. Guevara Ganan Graciela Jannette

AMBATO – ECUADOR

2010

APROBACION DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.

CERTIFICA:

En mi calidad de Tutora del trabajo de Graduación, sobre el tema:

“LA FALTA DE PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA AFECTA EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE TIRO OLÍMPICO DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2009 MARZO 2010”

Desarrollado por el egresado Ramiro Lautaro Conde Pilco considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluar por parte de la comisión calificadora designado por Honorable Consejo Directivo.

Ambato, 30 Marzo 2010.

TUTOR.

.....
Lcda. M.Sc. Guevara Ganan Graciela Jeannette

Con CI. 1802657518

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ramiro Lautaro Conde Pilco

C.C. 060199674-7

AUTOR

Al Concejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La falta de preparación Física y Psicológica afecta en el rendimiento de los deportistas de Tiro Olímpico de la Concentración Deportiva de Pichincha en el periodo noviembre 2009 marzo 2010”, presentado por el Sr. RAMIRO LAUTARO CONDE PILCO, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: Marzo- Agosto 2009, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

Lcda. M.Sc. Gaviño Noemy Hortencia

.....

Ing. M.Sc. Vásquez Marcia

DEDICATORIA.

“Dedico este proyecto y toda mi carrera universitaria a Dios por ser quien ha estado a mi lado en todo momento, dándome la fuerza necesaria para continuar luchando día tras día, a los seres que más amo en este mundo: mi esposa, Dora Guerrero, mis hijo Fernando y a mis padres, Luis Conde y María Pilco por ser fuentes de mi inspiración y motivación para superarme cada día más y así poder luchar, para que la vida nos depare un futuro mejor”

Ramiro Lautaro Conde Pilco.

AGREDECIMIENTO.

Deseo expresar mi más sinceras muestras de agradecimiento:

Al señor Jesucristo, mi señor y Dios, por enseñarme el camino correcto de la vida, guiándome y fortaleciéndome cada día con su espíritu.

A mi querida esposa, por su ayuda idónea, su amor, paciencia, comprensión, y motivación, sin los que hubiese sido imposible lograr terminar estos estudios.

A mi querido hijo Ramiro Fernando por ser mi inspiración para poder cumplir las metas propuestas.

A mi hermano, Luis Alfonso, que desde el más allá siempre me ha cuidado y seguirá asistiéndome por el resto de mi existencia.

A mis padres, suegros, hermanos, hermana, sobrinos, sobrinas, cuñados y cuñadas por creer y confiar siempre en mí, apoyándome en todas las decisiones que he tomado en la vida

Ramiro Lautaro Conde Pilco.

ÍNDICE GENERAL

	Página.
Portada.	
Al Concejo Directivo de la facultad.....	ii
Certificación.....	iii
Autoría.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	viii
Índice general de contenidos.....	vii
Índice de cuadros.....	ix
Índice de gráficos.....	x
Resumen Ejecutivo.....	xi
Introducción.....	1
CAPITULO I	
EL PROBLEMA	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
Contextualización Macro.....	3
Contextualización Meso.....	3
Contextualización Micro.....	3
Análisis crítico.....	5
Prognosis.....	5
Formulación del Problema.....	5
Interrogantes (subproblemas)	5
Delimitación espacial y Temporal.....	6
Justificación.....	6

Objetivos.....	
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes Investigativos.....	
Fundamentación Filosófica.....	8
Fundamentación Legal.....	8
Categorías Fundamentales.....	10
Hipótesis.....	13
Señalamiento de variables.....	58
	58

CAPITULO III

METODOLOGIA

Modalidades básicas de la Investigación.....	
Nivel o tipo de Investigación.....	59
Población y Muestra.....	59
Operacionalización de Variables.....	59
Plan de recolección de la información.....	61
Pla de Procesamiento de la información.....	63
	64

CAPITULO IV

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Análisis e Interpretación de Resultados.....	
Interpretación de los Datos.....	65
Verificación de la Hipótesis.....	71
	71

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOM.

Conclusiones.....	
Recomendaciones.....	75
	75

CAPITULO VI
PROPUESTA

Datos informativos.....	
Antecedentes de la propuesta.....	77
Justificación.....	78
Objetivos.....	78
Análisis de Factibilidad.....	79
Fundamentación Científica.....	80
Modelo Operativo.....	80
Administración de la Propuesta.....	135
Plan de monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	136
	137

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía.....	
Anexos 1.....	138
Anexos 2.....	139
	140

INDICE DE CUADROS

Cuadro N.1 Población y muestra.....	
Cuadro N.2 Variables Independiente.....	59
Cuadro N.3 Variable Dependiente.....	61
Cuadro N.4 Plan de recolección de Información.....	62
Cuadro N.5 Pregunta uno.....	63
Cuadro N.6 Pregunta dos.....	65

Cuadro N.7 Pregunta tres.....	66
Cuadro N.8 Pregunta cuatro.....	67
Cuadro N.9 Pregunta cinco.....	68
Cuadro N.10 Pregunta seis.....	69
Cuadro N.11 Fases de la planificación.....	70
Cuadro N.12 Etapa P.F.G.....	86
Cuadro N.13 Listado de deportistas.....	95
Cuadro N.14 Modelo de planificación.....	95
Cuadro N.15 Mesociclos.....	115
Cuadro N.16 Estructuras.....	118
Cuadro N.17 Plan anual.....	123
Cuadro N.18 Modelo Operativo.....	129
Cuadro N.19 Administración de la propuesta.....	135
Cuadro N.20 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	136
Cuadro N.21 Encuesta.....	137
	140

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N.1 Árbol de problemas.....	
Grafico N.2 Red de Inclusiones.....	4
Grafico N.3 Tipos de Resistencias.....	13
Grafico N.4 Tipos de Movilidad.....	28
Grafico N.5 Encuesta a deportistas.....	32
Grafico N.6 Encuesta a deportistas.....	65
Grafico N.7 Encuesta a deportistas.....	66
Grafico N.8 Encuesta a deportistas.....	67
Grafico N.9 Encuesta a deportistas.....	68
Grafico N.10 Encuesta a deportistas.....	69
Grafico N.11 Planificación.....	70
	81

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA.

RESUMEN EJECUTIVO

Tema: “La falta de Preparación Física y Psicológica afecta en el rendimiento de los deportistas de Tiro Olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha en el período noviembre 2009 marzo 2010”

Autor: Ramiro Lautaro Conde Pilco.

Tutora: Lcda. Msc. Guevara Ganán Gabriela Jannette.

El trabajo realizado nos permite determinar que la institución deportiva se encuentra realizando alternativas para implementar una planificación de Gestión Institucional, la misma que se ve reflejada en la Concentración Deportiva de Pichincha de la ciudad de Quito, también se encontró facilidades para la aplicación de la encuesta la cual ha reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada en cuanto al problema investigativo, siendo este proyecto un documento que permite la participación directa del entrenador y los deportistas de tiro olímpico, factible ha sido generar el compromiso de la institución, antes lo cual se establece una propuesta significativa, tomando en cuenta las conclusiones y recomendaciones que servirán de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, además cabe mencionar que el entrenador le da poca importancia a la preparación física y psicológica, por lo que no aplica sus conocimientos en el área, la responsabilidad de la aplicación estará a cargo de la persona proponente, como también la aceptación de parte de las autoridades de la Institución Deportiva.

Considero que la problemática planteada y que motivó esta investigación se transforma en una oportunidad de conocimiento, fortalecimiento y calidad.

INTRODUCCIÓN.

Esta investigación se origina en la necesidad de establecer las diferentes prácticas, procedimientos metodologías e instrumentos de entrenamiento que los entrenadores utilizan en sus clases de entrenamiento, para desarrollar la respectiva investigación y plantear a partir de esta realidad educativa una propuesta que facilite, motive la práctica de los procesos del entrenamiento físico y psicológico del tiro olímpico, el cual produzca cambios del método tradicional, para mejorar todas sus capacidades físicas y psicológicas de los deportistas de tiro.

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto de problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y el objetivo general y específico.

En el capítulo dos, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, sociológica, psicopedagógica y psicológica, fundamentación teórica que establece algunos aspectos relacionados con el entrenamiento deportivo con la que sustenta la propuesta, se explica el rendimiento deportivo y sus características más importantes de la propuesta preparación física y psicológica del tiro.

En la fundamentación conceptual se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planteamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad de la investigación que de acuerdo a las características se establece como: aplicar por los objetivos, con un enfoque mixto cualitativo, por alcance, descriptiva, de campo porque se realiza en la propia institución y por naturaleza es de acción. Además se determina el universo que es va

a trabajar, así como la técnicas y los instrumentos que se utilizarán para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro, se procede a analizar e interpretación de los resultados, para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva graficación basada en tablas y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establece las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación.

En el capítulo seis se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo solución para el mejoramiento en su contexto.

CAPITULO I.

EL PROBLEMA.

1.1 TEMA:

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La falta de Preparación Física y Sicológica afecta en el rendimiento de los deportistas de Tiro Olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia la Floresta en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010

1.2.1 Contextualización del problema.

Macro.

Para hablar de tiro olímpico, tenemos que evocar el origen de este interesante deporte, que se origina en Grecia en 1896. A lo largo de los años ha venido desarrollándose, hasta convertirse en el deporte soñado de los que aman la resistencia física, concentración y precisión.

Meso.

En el Ecuador, se inicia [por el año 1912, en función de defensa nacional. Desde allí se ha venido perfeccionando y practicando diferentes modalidades las cuales nos han permitido la participación a nivel nacional e internacional.

Micro.

En la provincia de Pichincha, este deporte se difunde en un inicio en barrios urbanos, hasta que se creó la Primera Asociación de Tiro Olímpico de Pichincha el 11 de Mayo de 1940, Permitiendo la intervención decidida de jóvenes y adultos con cualidades físicas y sicológicas pertinentes para este deporte.

En qué consiste esa preparación física y psicológica que influye de manera decisiva en el rendimiento deportivo. Esta es la pregunta generadora de nuestro trabajo de investigación para mejorar su acondicionamiento físico y psicológico en el desarrollo de las actividades de competencia. Ya que un tirador debe utilizar correctamente su concentración para la ejecución técnica del “apuntar” y “disparar”

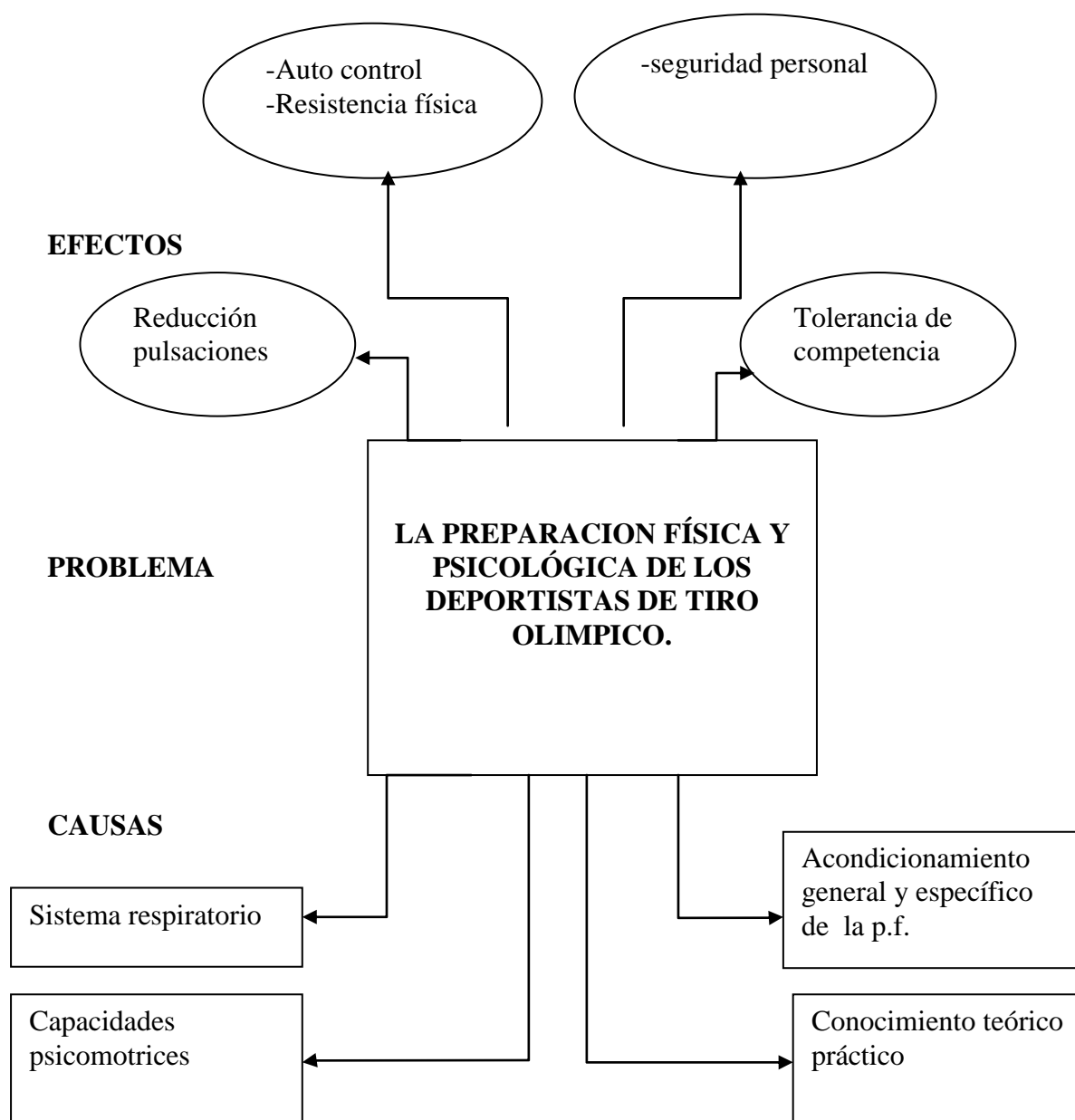


Grafico N. 1 Árbol de problemas.

Elaborado Por: Ramiro Conde Pilco.

1.2.2. Análisis Crítico.

Se ha logrado detectar en los últimos años la falta de preparación física y psicológica está afectando en el rendimiento deportivo de los deportistas de Concentración Deportiva de Pichincha, por lo que es tan importante realizar un seguimiento de la preparación física de los deportistas, realizar seminarios con los entrenadores y deportistas, trabajar con un especialista en psicología deportiva para los entrenamientos competencias y periodos de recuperación, para lograr una estabilidad personal competitiva.

1.2.3 prognosis.

Este proyecto investigativo se basará en conocimientos, experiencias y análisis que demostrará que la preparación física y psicológica de los deportistas, influye en la competitividad y precisión antes durante y después de las competencias deportivas, de aquí la importancia de informarse adecuadamente sobre sus características, estructura técnica, reglamentación, medios y maneras de ejecución de esta disciplina deportiva.

1.2.4. Formulación del problema.

¿La falta de preparación física y psicológica afecta en el rendimiento deportivo de tiro olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha de la Provincia de Pichincha Cantón Quito de la Parroquia la Floresta durante el periodo Noviembre 2009 Marzo 2010)?

1.2.5 Interrogantes (Subproblemas)

¿Cómo perfeccionar la preparación física y psicológica para alcanzar un completo relajamiento físico y mental antes, durante y después de la competencia?

¿Cómo alcanzar un rendimiento deportivo óptimo en los entrenamientos y competencias deportivas de tiro?

¿Para qué Elaborar un plan de entrenamiento literal y macro grafico de tiro para los deportistas de CDP?

1.2.6. Delimitación del objetivo de investigación.

➤ Delimitación Espacial

El presente trabajo de investigación se realizó en la Concentración Deportiva de Pichincha, el cual fomentará entrenadores, deportistas, de esta Federación ubicado en Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia la Floresta.

➤ Delimitación Temporal

Se realizo en el periodo Noviembre. 2009 – Marzo 2010

1.3 JUSTIFICACION:

La falta de conocimientos sobre aspectos como: interés, nerviosismo, atención dispersa más la elevación de la frecuencia cardiaca de los deportistas, no les permite obtener un desenvolvimiento efectivo en el tiro olímpico. Mediante esta investigación me propongo facilitar el conocimiento teórico – práctico de la preparación psicología y física indispensables para el desarrollo de este deporte. Mi anhelo es, que este material esté al servicio de todos, las autoridades, entrenadores, deportistas, padres de familia y a la sociedad que tengan interés por conocer un poco más de esta modalidad. Además la poca información que hay en los lugares de entrenamiento no es suficiente para lograr el máximo rendimiento en las competencias.

Finalmente, compartiré algunas experiencias de oposición al cambio del entrenamiento físico y psicológico.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL:

- Optimizar el trabajo físico y psicológico en los deportistas de tiro olímpico para diseñar un propuesta de solución que permita disminuir o eliminar el problema del rendimiento deportivo en el periodo de entrenamiento, competencia y de tránsito 2009-2010.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perfeccionar la preparación Física y psicológica para alcanzar un completo relajamiento físico y mental antes, durante y después de la competencia.
- Alcanzar un rendimiento deportivo óptimo en los entrenamientos y competencias deportivas.
- Elaborar un plan de entrenamiento literal y macro grafico de tiro para los deportistas de CDP.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

El presente trabajo, es el primero que se desarrolla en la Concentración deportiva de Pichincha – Asociación de Tiro Olímpico, pues no hay otro documento de investigación en ninguna universidad del país, sobre este tema que se haya realizado anteriormente; los datos del Marco Teórico están basados en la información bibliográfica selecta de: *Habilitación de instructores de tiro de CPD Editorial.*

La Preparación del tirador de Jaime González Chas. Armas y Defensa de Vásquez Aldana.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Este proyecto se utilizara el proceso de investigación cuantitativa y cualitativa, está orientado a la participación activa de los deportistas como ser humano, con todas sus capacidades, intelectuales, mentales; recomienda la experimentación; aprovecha la técnica y experiencia individual; reafirmando los conocimientos mediante la comprobación hasta lograr un entrenamiento significativo. Entre los principales fines que debe tener el proyecto están los siguientes:

Reconocer la importancia que significa la preparación y psicológica en el entrenamiento deportivo.

Asimilar las cargas de entrenamiento y crear conocimientos en los campos, la técnica, la tecnología y los reglamentos.

Formar deportistas con una base moral, ética y humanística, dotándoles de conciencia crítica, de manera que actúen responsablemente frente a los

requerimientos y tendencias del mundo contemporáneo, liderando creativamente procesos de cambio.

Formar deportistas libres con valores democráticos, de tolerancia y compromiso con los deberes civiles y los derechos humanos.

Promover el desarrollo de la comunidad.

Estimular la integración y la participación de los deportistas, para el logro de este deporte sea ejemplo de la patria.

Creemos que nuestro mundo es un mundo humano, producto de la interacción humana con los estímulos naturales y sociales que hemos alcanzado a procesar mediante nuestras operaciones mentales.

Esta posición filosófica implica que el conocimiento humano no se recibe en forma pasiva ni del mundo ni de nadie, sino que es procesado y construido y descubierto activamente mediante procesos investigativos, reflexivos y críticos, al servicio de la vida y de la persona como ser humano en su mundo de experiencias y vivencias debidamente organizadas.

Axiológicamente, la filosofía institucional se inspira en los siguientes principios y valores:

PUNTUALIDAD.- Característica personal que indica la exactitud de las actividades con respecto al tiempo.

RESPONSABILIDAD.- Responder por la autoría de un hecho deportivo, ejecutado de acuerdo con las necesidades institucionales y la realidad de su entorno.

LEALTAD.- Mantener consecuencia con los principios y cumplir los compromisos establecidos.

SOLIDARIDAD.- Adhesión circunstancial a las necesidades de otros.

HONESTIDAD.- Cualidad de buen administrador, incapaz de engañar, defraudar o apropiarse de lo ajeno.

PERSEVERANCIA.- Firmeza y constancia en la ejecución de los objetivos.

CONCIENCIA SOCIAL.- Responder con acciones a las necesidades del entorno.

TOLERANCIA.- Respeto y consideración hacia las opiniones, costumbres y actitudes de los demás.

VERACIDAD.- Conformidad entre lo que se dice, siente o piensa.

ALTRUISMO.- Complacencia en el bien ajeno aún a costa de lo propio.

SALUD FÍSICA Y MENTAL.- Estado que le permite al organismo cumplir normalmente todas sus funciones.

DISCIPLINA.- Acatamiento consciente de las disposiciones, normas y procesos que recomienda la institución.

LABORIOSIDAD.- Afán por el trabajo.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

BASE LEGAL CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA

“**Art. 381.**-El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetaran al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.”

“**Art. 382.**- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.”

“**Art. 383.**- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.”

Sección Sexta Cultura Física Deportes y Recreación.

ART.381; El estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en

competencias nacionales e internacionales, que incluyen Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Así mismo en su parte legal por la Ley de Educación (Codificación de la ley de educación física, deportes y recreación capítulo I)

ART. 1. Esta ley regula el ejercicio de la educación física, los deportes y la recreación, como actividades formativas del hombre.

ART.2. La planificación, organización, ejecución, coordinación y control de la educación física, los deportes y la recreación, constituyen funciones obligatorias del estado, que ejercerá el Ministerio de Educación y Cultura a través del Consejo Nacional de Deportes y la Dirección nacional de Educación, Física, Deportes y recreación.

ART.3. Es objetivo primordial de esta ley contribuir, por medio de la actividad física. A la formación integral de la persona en todas sus edades, para el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Además se encuentra amparada en la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación aprobada el 29 de junio del 2005. En el título 1, artículo 2, literal a.

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

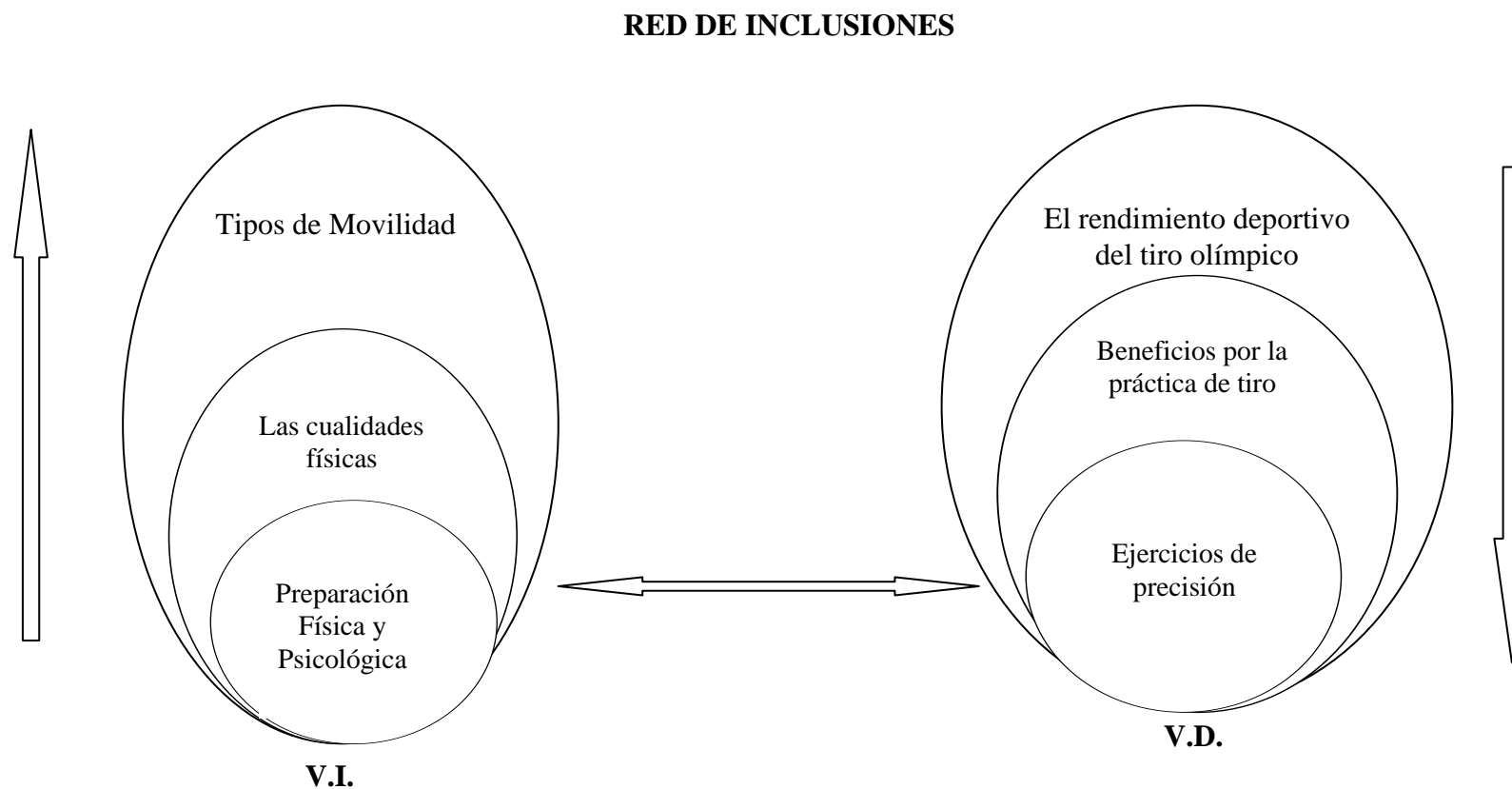


Grafico N. 2. Red de Inclusiones.
Elaborado por: Ramiro Conde Pilco

Desarrollo de la Variable Independiente

LA PREPARACIÓN FÍSICA.

Matveiey, define la preparación física como procesos de desarrollo de las capacidades físicas que responde a las necesidades específicas del deporte concreto elegido para la especialización.

Se puede dividir en General y Especial de acuerdo al contenido de sus ejercicios. En atletas jóvenes ocupa un mayor tiempo la preparación física general y en atletas de alto rendimiento la especial. La preparación física puede ocupar dentro de un proceso a largo plazo de formación atlética un gran por ciento del tiempo general, mientras que la especial viene a jugar un papel más importante en la etapa de perfeccionamiento atlético o del alto rendimiento deportivo.

Objetivos de la preparación física:

- a) El desarrollo de las capacidades psicomotrices generales y especiales.
- b) El aumento de las capacidades de trabajo del deportista mediante el desarrollo de sus posibilidades funcionales.

La preparación Física en el tiro:

En alto grado, el Tiro es una habilidad especializada dependiente de la técnica, táctica y propias- conquistas. Estos puntos son elementos esenciales en el entrenamiento de tiro, el cual está dividido dentro de los siguientes elementos básicos:

- Entrenamiento físico.
- Entrenamiento técnico.
- Entrenamiento psicológico.
- Entrenamiento táctico.

Entrenando en los elementos individuales continuamente hasta que el perfeccionamiento de los músculos sea suficientemente desarrollado y usted encuentre que una manera positiva y táctica ha llegado a ser hábito

- Entrenamiento físico en el tiro:

Un entrenamiento físico adecuado es absolutamente esencial para un buen estado mental. Si usted no está físicamente preparado, usted no puede esperar que su arma se mantenga quieta en una competencia.

Actividades

La preparación física aplicada al deporte del tiro se ha hecho indispensable para lograr los máximos rendimientos en el deportista. Los países más adelantados en este deporte tienen esta asignatura incluida dentro de los planes formativos del tirador de alto nivel, con el fin de sacar el máximo provecho de las condiciones naturales de los tiradores.

Como observamos, para rendir de forma óptima en el entrenamiento de tiro aplicado, se precisa un rendimiento paralelo en la preparación física. No hace falta sea un atleta completo, ni un maratonista, ni siquiera velocista.

Se requiere una buena preparación física para soportar el esfuerzo que nos demanda la competición, donde las flaquezas se pagan con los malos resultados.

El tirador olímpico basa mucho el rendimiento en la clase que tiene, la facilidad en el disparo, la adaptación a las competencias y realmente se despreocupa de la preparación física. Esta mentalidad es poco edificante para uno mismo, por que esa personalidad del individuo en el puesto de tiro, que le hace imponerse por su clase en momentos determinados que se pueden dar en las competición, queda mermada la posibilidad de mejorar todavía más, si se hubiera aplicado la preparación física.

Un corazón bien entrenado, capaz de realizar su trabajo con mínimo de pulsaciones es fundamental precisamente en el deporte de tiro.

En las taquicardias en el puesto de tiro están presentes, debido al estrés que produce en los momentos culminantes de la competencia, en los disparos de inicio y finales y sobre todo y por encima de todas las finales olímpicas.

Para que se vea claramente las diferencias, se puede afirmar que un tirador bien entrenado puede llegar a una final con 80-90 pulsaciones, incluso 100 pulsaciones por minuto; pero al mal entrenado, o poco entrenado las pulsaciones suben 130-140 por minuto, y estas condiciones tienen que rendir como los demás. Naturalmente, de 10 pruebas finales podrá ganar esas condiciones en una pero será muy difícil que se imponga continuamente a tiradores de mejor condición física.

Los pulmones de los tiradores deben ser capaces de recoger una mayor cantidad de aire para lograr una recuperación del esfuerzo al eliminar con mayor facilidad las toxinas que se acumulan en los músculos afectados por el trabajo de soportar el arma y transformar el anhídrido carbónico en oxígeno.

El tirador aparentemente no realiza ningún esfuerzo físico. Su trabajo consiste en permanecer de pie, sin moverse, y toda la atención está en para las extremidades superiores y no mueva el arma. El único movimiento que tiene que realizar es apretar el gatillo. Su respiración es abdominal. Se dispara en una situación de apnea pura, durando la misma entre 10 y 15 segundos. No hay respiraciones profundas; los alveolos no trabajan apenas, y esa situación se mantiene prácticamente toda la prueba. Al final de la competición el cansancio físico es notable, notando mucho más en aquellos deportistas que no practican o practican poco la preparación física.

Debemos agrupar los ejercicios a realizar para tener un buen acondicionamiento físico en el planteamiento siguiente:

- Preparación física aplicada. Para el trabajo de piernas, corazón y pulmones (respiración). Ejercicios: footing, carreras, natación, bicicleta estática, o dinámica, etc.
- Preparación física específica: trabajo abdominales, brazos, cervicales, lumbares. Ejercicios específicos para desarrollar y reforzar los músculos abdominales, principalmente los grandes retos. Flexiones de cintura, ejercicios en el suelo, trabajo con flexores, etc. Trabajo con mancuernas según la tabla de ejercicios, para lograr un reforzamiento muscular en brazos y pectorales.
- Preparación isométrica: estiramientos de músculos para lograr una mayor flexibilidad en zonas vitales afectadas por el ejercicio del tiro.
- Sauna y relajación: para llevar a cabo este programa es necesario conocer bien y, sobre todo, comenzar con un examen médico completo que nos oriente sobre nuestra condición física.

Con el entrenamiento constante del movimiento, el sentido muscular se afina notable con el disparo.

La preparación psicológica en el tiro.

Son de revelarte importancia los aspectos que encierra la preparación psicológica de los deportistas.

La psicología del deporte se divide en dos grandes ramas:

La psicología de la actividad deportiva y psicológica del atleta.

A la psicología de la actividad deportiva corresponde:

- Análisis psicológico de la actividad deportiva.
- Análisis psicológico de cada deporte.
- Fundamentos psicológicos de la enseñanza y del rendimiento deportivo.
- Fundamentos psicológicos de la maestría deportiva.

A la psicología del atleta corresponde:

- Rasgos generales de la personalidad del atleta.
- Cualidades específicas del atleta.
- Fundamentos psicológicos de la maestría deportiva.

Dentro del ciclo del entrenamiento, la preparación psicológica se ocupa fundamentalmente de:

- La preparación técnica del deportista, se vuelven hábitos motores del deporte elegido.
- La preparación táctica del deportista, el desarrollo y perfeccionamiento en función de las condiciones objetivas de la competición.
- La preparación para la competencia, la creación de la predisposición psíquica para la victoria.
- La preparación moral, que forma parte de la preparación psicológica está en dependencia fundamental de la conducta del atleta en la vida social.

Esta viene determinada en primera instancia, por régimen socio-político y después por las características personales de si mismo. En nuestra sociedad en la cual todos los atletas tienen derecho al estudio y al trabajo, su preparación, moral tiene que corresponderse con la moral socialista de nuestros jóvenes y nuestro pueblo.

En estas manifestaciones morales deben destacarse la conducta ante el triunfo y la derrota, hacia el entrenamiento, el respeto a sus semejantes, la molestia, la ética deportiva, etc.

Es importante tener presente que cuando hablamos de moral, lo hacemos partiendo del contenido de nuestra moral socialista, pues los burgueses tienen su moral diferente a la nuestra. Es difícil separar ese concepto de la moral, del concepto volitivo pues lo uno es consecuencia de lo otro.

Para desarrollar la voluntad es necesario de partir de bases morales, políticas e ideológicas firmes. Para desarrollar una moral socialista deportiva hay que partir de una voluntad de todos los días, de cada momento y de dar más ante las dificultades; ante el agotamiento; sobreponerse y que sirvan para obtener el triunfo, aún en condiciones difíciles o adversas. Este es el concepto de voluntad, en el que se deben formar nuestros atletas.

El entrenamiento psicológico, las bases elementales para desarrollar el trabajo de preparación psicológico son: la organización mental, la confianza en el esfuerzo y el dominio de la personalidad.

En principio, a un tirador de cualquier nivel, no se le ocurre ni pensar en las dificultades que va a encontrar para practicar un deporte, en este caso el tiro deportivo. Pues, lo importante es desarrollar la concentración de los reflejos,

Conocernos bien, nuestras virtudes y nuestras limitaciones; caso contrario, estaremos acumulando dudas y nunca llegaremos a saber cuál es realmente la necesidad vital, para mejorar nuestra calidad de tirador. Los responsables directos del deporte en edades infantiles y en general son uno de los puntos débiles de este tipo de actividades. Se critica de ellos su formación y el desarrollo de su labor. Conocer el perfil de los técnicos deportivos en edad infantil, edad, titulación académica, titulación deportiva, modalidades deportivas en las que trabajan y experiencia, es el objeto del presente trabajo de investigación. Para lo cual hemos encuestado a los técnicos deportivos de la provincia de Huelva que asisten a cursos de formación continua. Hemos utilizado un cuestionario auto administrado con aplicación masiva y presencia de un aplicador. Las técnicas cuantitativas. Debemos destacar la escasa formación de los técnicos deportivos y la poca experiencia de los técnicos con titulación universitaria.

La enorme cantidad de deportes que existen nos permite clasificarlos según diversas categorías en función de sus cualidades, reglas y técnicas. Todos ellos podemos encontrarlos en alguna de las siguientes categorías:

Infantil, juvenil, cadetes, sénior y otras más.

LAS CUALIDADES FÍSICAS

Las cualidades físicas básicas, conceptos generales:

Son el conjunto de aptitudes de la persona, que la posibilitan fisiológica y mecánicamente, para la realización de cualquier actividad física.

Cada vez que se realiza un ejercicio se precisa siempre de una fuerza, se ejecuta con una velocidad determinada, con una amplitud (flexibilidad o movilidad) dada y en un tiempo (resistencia) determinado.

La educación de las cualidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte, se entiende como preparación física.

Por lo tanto, se puede afirmar que la educación de las cualidades físicas condicionales, como son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, forma el contenido específico de la preparación física, pero no debemos olvidar nunca las cualidades coordinativas.

Edad biológica / Edad cronológica:

Cada niño tiene su modo peculiar de crecimiento de tal manera que dentro de un mismo curso, misma edad cronológica, existen diferencias en cuanto a los datos morfológicos y funcionales de los niños de una misma edad.

Los que tienen en un período, un proceso de crecimiento y desarrollo físico precoz, se muestran superiores en comparación con sus compañeros de clase que tienen la misma edad cronológica.

Si el potencial genético de estos niños más desarrollados no es superior al de los otros, cuando pase ese período de crecimiento vendrá otro de estancamiento en el cual serán

alcanzados, y en muchos casos superados, por los que antes fueron menos desarrollados desde un punto de vista morfológico y funcional.

Si tenemos que hacer una selección, si partiéramos de datos sobre la edad cronológica cometeríamos frecuentes equivocaciones. En cambio, si utilizamos como base para la selección criterios de la edad biológica, las equivocaciones serán menos frecuentes.

Los criterios más generales para determinar la edad biológica son:

- Criterio somático: dimensiones del cuerpo (peso, estatura).
- Criterio endocrino: estado de desarrollo de las glándulas endocrinas.
- Criterio óseo: grado de osificación del esqueleto (se puede ver con una radiografía a nivel del carpo).

En la edad infantil se ha visto que existen períodos de desarrollo positivo, que se conocen con el nombre de fases sensibles y períodos de estancamiento y retraso, llamadas fases críticas.

Deberemos aprovechar estas fases para establecer los tipos de trabajo que vayamos a utilizar con los niños.

En edades de 8 a 12 años, Benjamines y Alevines, solamente trabajaremos, moderadamente, con la resistencia aeróbica, la velocidad de reacción y la flexibilidad, para ambos sexos, y en las niñas de 10 a 12 años podemos empezar suavemente con la fuerza explosiva y la velocidad máxima, tanto cíclica como a cíclica.

De 13 a 14 años, Infantiles, podemos aumentar el trabajo con las cualidades anteriores y empezar con la fuerza máxima, fuerza resistencia y resistencia anaeróbica, en chicas, y en chicos comenzar con la fuerza y la velocidad máxima.

De los 15 a 16 años, Cadetes, aumentamos un poco el trabajo con las cualidades anteriores iniciando a los chicos en fuerza máxima, fuerza resistencia y resistencia anaeróbica.

A partir de los 17 años, Juveniles, podemos trabajar con todas las cualidades de forma más sistematizada.

Si esta estructura de trabajo la ponemos en práctica en los colegios sería estupendo, pero si además tuviésemos las suficientes escuelas de atletismo para que estos escolares pudieran iniciarse en el mundo deportivo, mejor que mejor.

A mi modo de ver, ya que existe una organización básica del deporte en el Ecuador basada en el principio de colaboración entre el sector público y el privado, representados por.

- Ministerio del deporte.
- Fedenador
- Federaciones deportivas provinciales.
- Comité Olímpico Ecuatoriano.

Sector Privado:

- Clubs deportivos
- Federaciones Autonómicas
- Empresas de servicios deportivos.

Deberíamos empezar con las Escuelas de Iniciación en el sector privado, con ayudas o colaboración del público.

Sería interesante que cada club deportivo tuviera su propia escuela de iniciación y, de este modo, establecer una vía de suministro de atletas a los Clubes para seguir con el desarrollo deportivo.

FUERZA

Se podría definir la fuerza como la capacidad de la contracción muscular de vencer, hacer presión o aguantar una resistencia.

Es la capacidad de superar o contrarrestar fuerzas

(Internas o externas) mediante la actividad muscular.

Zacziorski dice: "es la capacidad para vencer resistencias externas o contrarrestarlas mediante esfuerzos musculares".

Fuerza general: es la manifestación de la fuerza de todos los grupos musculares independientemente de la actividad que se realice.

Fuerza específica: es la manifestación de fuerza realizada por los grupos musculares que se encuentren directamente implicados en la realización de un gesto motor concreto.

Los factores básicos que influyen en la fuerza son:

- Temperatura del músculo.
- Estado de entrenamiento.
- Fatiga.
- Área de la sección transversal del músculo.
- Longitud inicial del músculo.
- Pretensión muscular.
- Tipo de contracción muscular.
- Otros factores.

Tipos de fuerza:

Una clasificación que podría englobar a todos los tipos sería la siguiente:

- **Fuerza máxima:** Se requiere la máxima actuación del sistema neuromuscular para vencer una gran resistencia.
 - Fuerza máxima estática: Es la fuerza máxima que se puede realizar contra una resistencia insalvable (empujar una pared con todas las fuerzas posibles).
 - Fuerza máxima dinámica: La máxima fuerza ejercida consecuentemente con la realización de un gesto motor (sostener un peso imposible con mi brazo, este se irá bajando).
- **Fuerza velocidad:** Capacidad de acelerar una masa hasta conseguir dotarla de la máxima velocidad posible (saltos, lanzamientos).
- **Fuerza resistencia:** Capacidad de intervención de un grupo o grupos musculares en un esfuerzo continuado, con toda la implicación neurometabólica que conlleva (remeros, judokas).

Desarrollo de la fuerza:

Se pueden utilizar dos tipos de ejercicios:

- **Con cargas externas:**
 - Cargas livianas o ligeras: Desarrollo de fuerza velocidad principalmente y mejorar la fuerza resistencia.
 - Cargas pesadas: Desarrollo de la fuerza máxima.
- **Con autocarga:** Utilizamos el peso de nuestro cuerpo únicamente.

En las edades escolares debemos tener mucha precaución en el desarrollo de esta cualidad.

Entre los 10 y 13 años se puede empezar a trabajar esta cualidad y se hará con ejercicios variados y no muy específicos fundamentados sobre todo en juegos de tracción, arrastre, empuje, lucha, así como desplazamientos en distintas posiciones, lanzamientos de objetos (bolsas de arena, botellas).

Entre los 12 y 13 años es el momento ideal para empezar a trabajar la fuerza velocidad con multisaltos, lanzamientos y también la fuerza resistencia con cargas livianas y gran número de repeticiones.

De los 14 a los 16 se puede empezar el trabajo con halteras con pequeñas cargas, haciendo un circuito con diferentes tipos de ejercicios.

A partir de lo 17 se puede empezar con ejercicios sistematizados a base de pesas, teniendo mucho cuidado con el trabajo con cargas máximas y submáximas.

Metodología básica:

Método Zacziorski: Esfuerzos máximos

Esfuerzos repetidos

Esfuerzos dinámicos

Método de la pirámide:

Aumenta la carga y disminuye el número de repeticiones.

VELOCIDAD

Todo objeto que se desplaza de un lugar a otro en un muy breve período de tiempo, decimos de él que es muy rápido o veloz.

Por tanto esta relación que existe entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo se conoce en física como velocidad.

Podemos definir la velocidad como la capacidad motriz para realizar actividades motoras en unas condiciones dadas en un tiempo mínimo, es la capacidad de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

En el deporte esta cualidad comienza a marcar diferencias.

Hay que distinguir entre velocidad cíclica, que representa la sucesión de una misma acción (correr, nadar) y velocidad acíclica con la que se ejecuta una acción aislada (saltar).

Factores básicos que van a influir:

1.- Transmisión nerviosa: Cuanto mayor sea la velocidad de transmisión nerviosa, mayor será la velocidad de contracción muscular, y por tanto la velocidad de movimiento.

Esta transmisión nerviosa depende del grosor del nervio, y las fibras musculares de tipo II tienen unos nervios de mayor calibre de las de tipo I, por tanto, los músculos que tengan más cantidad de fibras de tipo II serán capaces de contraerse con mayor velocidad que aquellos que tengan predominio de las de tipo I.

2.- Elección de respuesta: Cuanto menor número de respuestas se puedan dar, se responderá más rápidamente.

Cuando esta respuesta esté aprendida de antemano, mecanización del movimiento, más rápida será la respuesta.

3.- Frecuencia: La mayor frecuencia de movimientos, a igualdad fuerza, incrementará la velocidad. Si esta frecuencia es de apoyos, igualmente se verá beneficiada la velocidad de desplazamiento. A igualdad de longitud de zancada de dos atletas, correrá más rápido aquel que lleve una mayor frecuencia, es decir, mueva más de prisa las piernas.

4.- Dominio técnico: La mejor técnica en la ejecución de un movimiento posibilita una mayor velocidad.

5.- Amplitud de zancada: La mayor amplitud de zancada, unida a una mayor fuerza de impulsión y frecuencia de movimientos, hacen que la velocidad de desplazamiento aumente.

6.- Tiempo del desplazamiento: La longitud del desplazamiento a realizar limita la velocidad. Cuanto mayores distancias se tengan que recorrer de forma continuada, la velocidad con que se realicen serán menores.

RESISTENCIA

La simple actividad que realiza una persona en un día cualquiera necesita de una capacidad que posibilite la adaptación a todos los cambios de ritmo que en ella se manifiestan, y es esta capacidad lo que se llama resistencia.

Por tanto se puede definir la resistencia como la capacidad psico-física de la persona para resistir la fatiga. Se entiende por psíquica la capacidad con que una persona se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción el mayor tiempo posible y física será la capacidad del organismo o parte de él para resistir la fatiga.

Cualquier actividad cotidiana requiere un cierto grado de resistencia, por lo tanto, la de un deportista ha de ser mayor si además tiene que soportar entrenamientos y competiciones.

Factores que influyen:

1. Tipos de fibras. El tipo de fibra, por su composición intracelular, condiciona el tiempo que puede estar contrayéndose y alargándose. Las de tipo I, al tener más cantidad de mitocondrias, pueden estar más tiempo contrayéndose, aunque lo hagan con menor velocidad.

2. Vías de obtención de energía. La vía que mayor tiempo puede estar actuando es la vía aeróbica, que obtiene la energía a partir de los ácidos grasos.
3. Las enzimas que intervienen. Cuanto mayor número y más resistentes sean las enzimas aeróbicas del deportista, mayor tiempo podrá mantenerse en acción.
4. Parámetros cardiovasculares. La mejor absorción de oxígeno, capilarización, transporte del oxígeno, intercambio gaseoso, unido a un corazón con mayor luz interventricular, produce mejores resultados de resistencia.
5. Velocidad base. La mejor velocidad base, unida a los otros factores de la resistencia, hacen que el atleta recorra una distancia larga en menor tiempo.

Tipos de resistencia:

Resistencia Aeróbica. Es la capacidad de mantener un esfuerzo de mediana intensidad durante largo tiempo. Este tipo de esfuerzo se realiza en presencia de oxígeno. El oxígeno que necesitan los músculos para su actividad proviene en su mayor parte del que tomamos de la respiración, sin necesidad de obtenerlo de las reservas de nuestro organismo. No se produce una deuda de oxígeno. La resistencia aeróbica se puede subdividir en:

- Capacidad aeróbica. Esfuerzos en los que el metabolismo aeróbico es claramente predominante. (Carrera continua).
- Potencia aeróbica. Esfuerzos en los que van igualando los dos tipos de metabolismo, aeróbico y anaeróbico (1.500 metros al límite de las posibilidades).

Resistencia anaeróbica. Capacidad de mantener un esfuerzo de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Existe un predominio de los procesos anaeróbicos sobre los aeróbicos, por lo que se produce una deuda de oxígeno proporcional al mayor o menor predominio de los procesos anaeróbicos. Se puede dividir en:

- Capacidad anaeróbica. Esfuerzos en los que la deuda de oxígeno aún no es excesiva (carrera de 800 metros).
- Potencia anaeróbica. La deuda de oxígeno ya es muy manifiesta por lo que hay un gran predominio del metabolismo anaeróbico. (prueba de 400 metros).

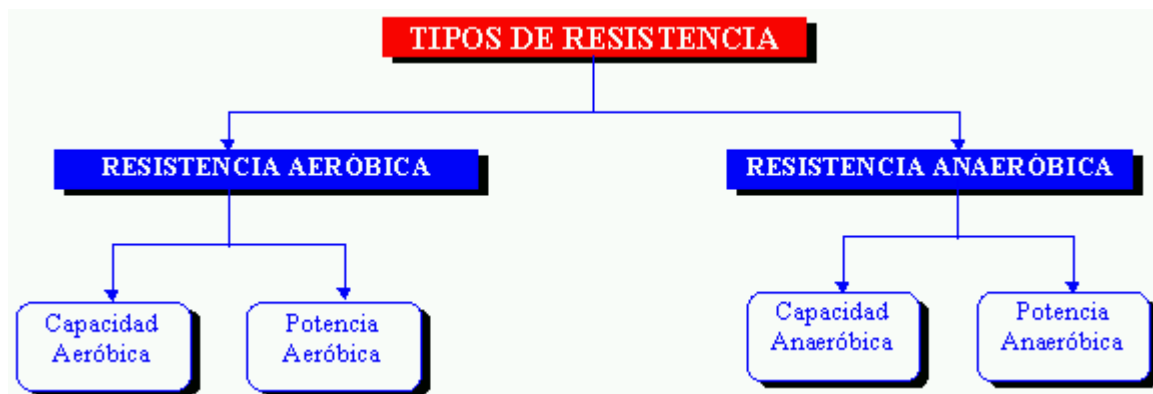


Grafico N. 3 Tipos de Resistencia

Desarrollo de la resistencia:

La carrera es el tipo de ejercicio habitual más efectivo. Puede haber ejercicios continuos como la carrera continua, el fartlek, el método de Van Aaken, etc. y ejercicios fraccionados como interval training, entrenamiento de velocidad resistencia, el ritmo resistencia, etc.

Existen otros medios de desarrollar la resistencia, como puede ser el ejercicio físico sistematizado, desde los más globales, en los que intervenga todo el cuerpo, a los más analíticos en los que sólo intervenga un segmento corporal. Debemos atenernos a una serie de normas:

- Que no exista recuperación entre ejercicios, hay que encadenar unos con otros.
- Alternancia muscular de un ejercicio a otro con el fin de que no se produzca una fatiga localizada en un músculo determinado.
- Adecuar los ejercicios al tipo de resistencia que queramos desarrollar; para la resistencia aeróbica ejercicios de baja intensidad, para la anaeróbica de alta intensidad.

Para desarrollar cada uno de los tipos de resistencia debemos atenernos a una serie de parámetros:

1. Capacidad aeróbica. Ejercicios de baja intensidad realizados durante un largo período de tiempo. Esfuerzos continuos que pueden ir desde 15 minutos hasta las 2 horas. Esfuerzos discontinuos incluyendo breves períodos de descanso entre ellos.

2. Potencia aeróbica. Ejercicios de intensidad superior a los anteriores, pero aún de baja intensidad, durante un largo período de tiempo. Esfuerzos continuos durante 15 a 45 minutos y esfuerzos discontinuos entre 3 y 15 minutos repetidos entre 10 y 3 veces respectivamente, incluyendo cortos períodos de recuperación.
3. Capacidad anaeróbica. Ejercicios de alta intensidad. No son habituales esfuerzos continuos, los discontinuos entre 15 segundos y 3 minutos repetidos entre 10 y 6 veces respectivamente, y con períodos de descanso insuficientes para conseguir la recuperación.
4. Potencia anaeróbica. Ejercicios de muy alta intensidad y repetidos pocas veces. Esfuerzos discontinuos de 15 segundos a 1 minuto, repetidos entre 5 y 2 veces respectivamente, con amplios períodos de recuperación para poder responder al siguiente esfuerzo, sin llegar a recuperación total.

Los dos tipos de metabolismo están presentes en cualquier tipo de esfuerzo, hasta en un maratón que puede parecer totalmente aeróbico está compuesto de un 98% aeróbico y un 2% anaeróbico.

Para el desarrollo de esta cualidad física en las diferentes edades escolares debemos seguir los siguientes criterios:

De los 8 a los 12 años debemos desarrollar fundamentalmente la resistencia aeróbica y dentro de esta la capacidad aeróbica. El entrenamiento no debe ser sistematizado, se emplearán juegos de carrera, carrera por diferentes lugares y terrenos como esfuerzos continuos, y como discontinuos esfuerzos repetidos de 6 a 10 minutos.

La resistencia anaeróbica no se debe trabajar en estas edades.

Hay que tener presentes la respuesta cardíaca que en los niños es mayor que en los adultos y, por tanto, con pulsaciones elevadas pueden estar trabajando en aerobiosos.

De 13 a 14 años también se debe desarrollar la resistencia aeróbica en sus dos vertientes de capacidad y potencia. La resistencia anaeróbica aún no se debe trabajar.

De 15 a 16 años se puede iniciar el trabajo de capacidad anaeróbica pero no de forma muy sistematizada, sin dejar el trabajo aeróbico.

A partir de los 17 años se puede trabajar la resistencia en todas sus vertientes de forma sistematizada.

El trabajo de resistencia debe realizarse de forma progresiva y sin grandes saltos durante la fase de acondicionamiento.

FLEXIBILIDAD

La falta de elongación de los músculos y ligamentos unida a los límites articulares delimitan la movilidad de todos los sectores articulados del organismo.

Esta posibilidad de un amplísimo abanico de acciones motrices sustentadas en las zonas articulares se complementa con una característica fundamental para la vida deportiva, que es la prevención de lesiones.

En la mayoría de los estudios sobre educación física y deporte se utiliza el término de flexibilidad en lugar de movilidad.

Según esto la movilidad es la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones de los músculos y articulaciones correspondientes.

La flexibilidad es la capacidad que el sujeto tiene para poder ejecutar movimientos de gran amplitud articular por si mismo o bajo la influencia de fuerzas externas. (Harre).

Se puede distinguir entre flexibilidad general como aquella en la que la movilidad de los principales sistemas articulares está suficientemente desarrollada y flexibilidad específica referida a una articulación en particular.

Factores que influyen:

- Aspectos anatómicos y biomecánicos. Las articulaciones y los movimientos que ellas pueden efectuar.

- Características musculares y neurofisiológicas. Como la elasticidad, tono muscular, coordinación intramuscular e intermuscular.
- La edad. Se va perdiendo movilidad con la edad de forma que al nacer tenemos mucha más que a los 12 ó 13 años y de aquí en adelante el descenso es mucho más acusado.
- Estado psíquico. El nivel de activación, la motivación, etc. favorecen o desfavorecen dicha movilidad en ese momento.
- El ambiente. La temperatura, la hora del día, etc., hacen que se pueda desarrollar mayor o menor movilidad.
- Entrenamiento y grado de ejercicio. Hacen que la disminución de la movilidad se vea retardada.
- La fatiga. En estado de fatiga se pierde coordinación intramuscular, lo que influye negativamente en la movilidad.
- El calentamiento. Al incrementar la viscosidad intramuscular se favorece la movilidad.

Tipos de movilidad:

1. Movilidad activa. Que se puede subdividir en:

Movimientos activos libres. Existe únicamente una contracción de la musculatura agonista para favorecer la elongación de la musculatura antagonista. Hay fortalecimiento de los músculos que rodean la articulación por lo que se evita una inestabilidad de la misma. Son los más adecuados en la edad escolar.

Movimientos activos asistidos. Además de existir una contracción de la musculatura agonista, se consigue mayor amplitud de movimiento, debido a una ayuda externa, como puede ser un compañero. También hay fortalecimiento de las partes que rodean la articulación. Están desaconsejados en edades escolares ya que se debe controlar muy bien la presión que puede efectuar el compañero.

2. Movilidad pasiva. Que se puede subdividir en:

Movimientos pasivos relajados. Hay una relajación de toda la musculatura, solo actúa el peso del cuerpo. Pueden ser utilizados en edad escolar.

Movimientos pasivos forzados. La acción de la musculatura sobre el ejercicio es nula, por lo que solo es posible con la colaboración externa de un compañero. Se consiguen las mayores amplitudes, pero no hay fortalecimiento y por lo tanto, pueden crear inestabilidad articular. No son aconsejables en edades escolares.



Grafico N. 4 Tipos de Movilidad

Coordinación.

La capacidad de dosificar, optimizar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones motoras, mediante la adecuada distribución temporo-espacial de los grupos musculares, en relación a las propias capacidades condicionales.

Podemos encontrar términos como agilidad, destreza, habilidad, coordinación que pueden ser sinónimos.

Es preciso distinguir entre habilidad motora y capacidad coordinativa, el primer término corresponde a los modelos de movimiento que se producen o instauran sobre la base de la capacidad coordinativa (la carrera se produce sobre la base de la capacidad de equilibrio). El segundo término nace sobre la capacidad de diferenciar las tensiones musculares en un ambiente fluido. Cuanto más habilidades aprendamos y de forma más variada, mejor desarrollaremos la capacidad coordinativa.

Podemos distinguir tres capacidades coordinativas globales:

- Capacidad de aprendizaje motor.
- Capacidad de aprendizaje y transformación motora.
- Capacidad de control y reacción del movimiento.

Evolución en los jóvenes:

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso.

Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estos patrones motrices constituyen una habilidad motriz de base (propio de 6 a 11 años).

Con el crecimiento se produce una tendencia motora del sujeto que va hacia situaciones más específicas y de las que emerge la identificación con una disciplina deportiva y la orientación hacia la misma.

Desarrollo de las cualidades coordinativas:

En una primera fase de 6 a 7 años, será importante la consolidación de las habilidades genéricas motrices. Los medios más idóneos pueden ser:

- Juegos de desplazamiento variados.
- Juegos con balón variados.
- Ejercicios de oposición por parejas o grupos.
- Ejercicios en forma de estaciones o circuitos.
- Cuadrupedia y genucuadrupedias supinas y pronas.
- Variedad de todo tipo de saltos en suelo, aparatos, etc.
- Combinaciones de ejercicios distintos enlazados.
- Lanzamientos de objetos, variando alturas, pesos, tamaños, etc.

Algunos métodos habituales que se suelen emplear son:

- Variación de las condiciones de inicio del movimiento.
- Variación de las técnicas.
- Aumento de la dificultad y velocidad de ejecución.
- Solicitaciones variadas de equilibrio en forma estática y dinámica, en el suelo o sobre bases elevadas.

La capacidad coordinativa general supone a partir de los 14 años una pequeña parte de la preparación (entre un 5% y un 10%), las especiales son desarrolladas durante todo el proceso de formación del atleta en la misma medida que mejoran las capacidades condicionales, en particular, la fuerza y la resiste

Ed. Física

“Beneficios y prescripción del ejercicio físico; actividades físicas según las diferentes etapas de la vida.”

Desarrollo de la Variable Dependiente

EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL TIRO OLÍMPICO

El tiro olímpico se practica en lugares cerrados o galerías de tiro debidamente acondicionadas, aunque, ocasionalmente, con motivo de algún evento de carácter nacional o internacional, se realice en polideportivos, donde la capacidad para instalar puestos" de tiro es mayor.

La distancia desde el puesto de tiro hasta los blancos es de 10 metros, y se utilizan dianas reglamentarias para tiro de aire comprimido, tal y como se recoge en las normas de la ISSF (International Shooting Sport Federation).

El tirador utiliza para la práctica una carabina de aire comprimido de calibre 4,5 de cualquiera de las casas comerciales existentes en el mercado. Esta carabina tiene que tener instalado un dispositivo capaz de leer en el blanco y reproducir un sonido variable para orientar al deportista mientras apunta en la diana.

El tirador, además, puede utilizar un traje especial de tiro, consistente en una chaqueta y un pantalón de lona o cuero cuyas medidas y características están recogidas en la normativa de tiro de la International Blind Sport Association, IBSA.

También puede usar botas especiales para tiro que le proporcionan mayor estabilidad, sobre todo en la posición de pie.

Al igual que en otros deportes, en el tiro olímpico interviene, conjuntamente con el deportista, un guía, cuya misión está perfectamente recogida en los reglamentos que, para este deporte, establece IBSA.

BENEFICIOS PROPORCIONADOS POR LA PRÁCTICA DEL TIRO

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.

EJERCICIOS PARA LAS MODALIDADES DE PRECISION

Existe la tendencia generalizada entre un gran número de tiradores de que entrenar consiste simplemente en irse al polígono de tiro y realizar una tirada completa, luego contar los puntos, y mirar si se hizo más que el día anterior o si se llegó al récord personal de cada uno. Nada más lejos de la realidad. Por supuesto que de esta manera se subirá de puntuación ya que al fin y al cabo si se toma en serio, con cualquier método se acaba subiendo, sin embargo es una pérdida de tiempo, ya que es posible subir de una manera mucho más rápida y llegar más arriba con un entrenamiento un poco más variado como se detallará a continuación.

El entrenamiento es infinitamente más complicado que una simple repetición de la competición. Por ejemplo a un buen velocista en atletismo nunca se le ocurriría llegar a la pista y ponerse a hacer durante todo el tiempo series de cien metros hasta que ya no pueda más para ver si cada día recorre la distancia en un tiempo menor. Por el contrario

su entrenamiento consistirá también en carreras de fondo, ejercicios con pesas etc. Lo mismo se puede aplicar al deporte del tiro, el entrenamiento consistirá en una compleja mezcla de ejercicios técnicos, físicos y de preparación mental. Aquí trataremos solamente de los ejercicios técnicos.

A continuación se describen una serie de ejercicios, a unos tiradores les parecerán pocos, a otros muchos, pero sólo pretenden ser una muestra de lo que se puede hacer en un entrenamiento y de las variantes que se pueden tomar para no caer en el aburrimiento. Como cada tirador tiene una personalidad totalmente distinta a otro dado, a cada uno le corresponderá encontrar la mezcla de ejercicios que mejor le convenga, pudiéndose dar simplemente unas pautas generales de cómo realizar los entrenamientos.

Nos limitaremos en este artículo a describir una serie de ejercicios, cada uno con unas características y que producirá unos resultados distintos, pero que combinados, desarrollarán en el tirador casi sin apenas darse cuenta todas las condiciones necesarias para llegar a la meta que se halla propuesto, y resultarán más provechosos que el típico entrenamiento de repetir una tirada cada vez que se vaya al polígono.

Los tres primeros ejercicios van dedicados al entrenamiento en seco, preferiblemente en pre-temporada, aunque no debe olvidarse durante la temporada de competición, especialmente si el polígono no queda a una distancia cómoda. El resto de los ejercicios ya van dedicados al fuego real dentro del polígono de tiro.

FUERA DEL POLIGONO DE TIRO

1 - Parar

El objetivo de este ejercicio sería el reducir al máximo las oscilaciones del brazo a la hora de disparar, y conseguir durante el máximo tiempo posible una mínima oscilación.

Este ejercicio puede tener varias variantes, una de ellas, quizá la más sencilla y común, consistiría en apuntar normalmente el arma tomando como referencia algún punto en la pared como un parche por ejemplo, y una vez pasados unos quince segundos, realizar dos ciclos de respiración normal.

Ya que el objetivo primordial de este ejercicio es acostumar a los músculos del brazo,

hombro y gran dorsal al peso de la pistola, el ejercicio también se puede hacer sin pistola, con una mancuerna pequeña, como máximo de dos kilos, y preferiblemente una en cada mano para conservar la simetría del cuerpo. El procedimiento sería parecido al realizado con la pistola, consistiría en levantar las mancuernas hasta la posición de disparo y mantenerlas ahí como máximo quince segundos. Simplemente repitiendo este ejercicio unas cuantas veces todas las mañanas, o por la noche antes de acostarse, el tirador incrementará notablemente su capacidad de parada, eso si, no debe olvidarse un ligero calentamiento antes del ejercicio para evitar problemas posteriores.

2- Dominio del arma

El objetivo de este ejercicio consiste en mantener el punto de mira bien centrado en la ranura del alza a pesar de las oscilaciones del brazo.

Al igual que el ejercicio anterior, tiene muchas variantes. Una de ellas podrá ver por ejemplo el colocar sobre un fondo negro un parche blanco, que en general puede ser más o menos del doble de la "anchura aparente" del punto de mira a la distancia que estemos realizando el ejercicio. El ejercicio consistiría en ir recorriendo los bordes del círculo blanco muy lentamente y en un movimiento circular sin dejar de perder por un sólo momento la alineación del punto y las miras.

Cuanto más despacio se haga este ejercicio, más rendimiento se le podrá sacar, ya que la mente querrá realizarlo a una velocidad relativamente rápida. Si conseguimos realizar el ejercicio con rotaciones muy lentas venciendo ese deseo de la mente, conseguiremos una gran mejoría en la sincronización de los movimientos de tiro y en la parada.

Otras variantes a realizar sobre este ejercicio podrían ser otros movimientos como desplazamientos verticales y horizontales sobre una línea gruesa en un blanco vuelto, o incluso sobre una línea oscilante. Estos movimientos pueden incluso formar parte del calentamiento del tirador antes del entrenamiento o la competición realizándolos sobre una línea imaginaria.

3 - Parar y disparar

Consiste en el tiro en seco propiamente dicho, es la mejor manera de descubrir errores y a la vez de ahorrar munición. Al principio se puede hacer sobre un blanco vuelto, simplemente manteniendo el arma en posición de disparo y realizando el disparo en seco de la misma manera que lo hubiésemos realizado en polígono. Una vez que dominemos este ejercicio, es decir; que seamos capaces de sacar los disparos sin oscilaciones, con suavidad, y manteniendo la atención en las miras, podemos pasar a realizarlo sobre un blanco normal, o sobre un blanco reducido si lo estamos realizando a menor distancia de la reglamentaria. En este caso, al igual que antes, realizaremos el disparo de igual manera que haríamos si disparásemos fuego real, pero, siempre fijándonos en las miras, y teniendo cuidado en realizar un perfecto disparo ya que no hay retroceso que nos perturbe.

Casi todos los tiradores expertos consideran el tiro en seco como la base más importante del entrenamiento del tirador, aunque sea más aburrido que el tiro en polígono, por lo que las sesiones deben ser sensiblemente más cortas que las de tiro real, pudiendo realizarse varias sesiones cortas al día para no cansarse demasiado.

TIRO EN POLIGONO

1 - Tiro sobre blanco vuelto

Consiste en colocar un blanco al revés, o un cartón de color blanco, y realizar una serie de disparos sobre él. Ya que no existe ninguna referencia, el tirador debe apuntar al centro del blanco. Se debe prestar el máximo de atención a los elementos de puntería y a la salida del disparo. Sorprendentemente, las agrupaciones en este ejercicio suelen ser tan reducidas como en blanco normal, lo que demuestra al tirador que lo más importante es la concentración en las miras para evitar errores angulares, y en la salida del disparo, sin importar tanto si el punto está perfectamente colocado debajo del negro o no. La agrupación lógica de este ejercicio sería una agrupación vertical, aunque bastante centrada, precisamente por no tener referencia en el blanco. Es muy recomendable el empezar todas las sesiones de entrenamiento con este tipo de ejercicio, con al menos quince disparos para que empiece a mostrar los frutos deseados.

2 - Tiro sobre blanco sin zona 9-10

Consiste en colocar un blanco normal al que se le han recortado las zonas 9-10, o

incluso la zona 8-9-10 para los principiantes. El disparo se realizara exactamente igual que sobre blanco normal. Este ejercicio, además de no permitirnos contar los puntos que estamos haciendo, nos permite fijarnos nada más que en los errores que estemos cometiendo, ya que lo que nos interesa saber son los tiros que nos han ido fuera de esa zona, y el motivo por el que se han ido.

3 - Tiros de Castigo

Este ejercicio combina el tiro real con el tiro en seco, con lo que es ideal para reconocer errores y ahorrar munición, y al mismo tiempo no resulta tan cansado como si solamente tirásemos en seco.

Consiste en empezar a tirar sobre un blanco normal, y por cada punto que se pierda sobre una determinada media que nos hayamos impuesto, realizar un disparo en seco.

De este modo imaginemos que un tirador está entrenando pistola neumática y se ha fijado un diez. Si este tirador obtiene un nueve tendrá que realizar un disparo en seco, si es un ocho dos, si es un siete tres, y así con todos los disparos.

El ejercicio se hace pesado sobre un número de disparos elevado, pero es una manera excelente de entrenar, ya que con los tiros en seco podemos ver los errores y las oscilaciones del arma a la hora de disparar, e intentar corregir los errores de los tiros reales.

4 - Tiros sin mirar la agrupación

Consiste en disparar 30 o más disparos sobre una misma diana, en aire 20 bastarán, con objeto de no contar el resultado obtenido.

Este ejercicio, al igual que el del tiro sin zona 9-10, nos permite fijarnos en la agrupación sin contar las puntuaciones y detectar los errores que estamos cometiendo. Por ejemplo, es posible que estemos cometiendo un error sistemático que se repite cada 10 disparos digamos, con lo que si realizamos nuestro entrenamiento sobre series de cinco o diez disparos el error nos pasara inadvertido, a no ser que seamos extremadamente observadores, mientras que de esta manera, al haber muchos más tiros sobre la diana, podemos detectar con claridad esa agrupación errónea.

5 - Tiro con banda horizontal

Consiste en colocar una banda horizontal negra sobre un blanco vuelto, de grosor un poco menos que el nueve, y disparar una serie de disparos sobre ella, generalmente unos diez o quince.

Este ejercicio permite, además de corregir los defectos de inclinación del arma, corregir los defectos de altura. El tirador debe colocar los elementos de puntería debajo de la banda horizontal, e ir apretando poco a poco el disparador hasta que salga el disparo.

Al igual que ocurría en el ejercicio de blanco vuelto, nos debemos concentrar exclusivamente en las miras y en la salida del disparo, sin prestar atención a la banda horizontal. La agrupación de este ejercicio es probable que se mantenga un poco por encima de la línea horizontal, pero si se hace con cuidado, será notablemente reducida.

6 - Tiro con banda vertical

Es más o menos igual que el anterior en su ejecución, pero este ejercicio permite corregir los defectos de deriva. Conviene intercalarlos.

7 - Series en tiempos reducidos

Por ejemplo diez tiros en diez minutos, 20 en 22 minutos etc. Permite acostumbrarse un poco a la tensión, es útil en el caso de que andemos un poco mal de tiempo al final de una competición, y sobre todo es muy útil como entrenamiento para las finales que deben tirar los ocho primeros de cada competición.

Es un buen ejercicio para ayudar a crear el ritmo de tiro, pero hay que tener cuidado de no descuidar los elementos de técnica por querer ejecutar el disparo demasiado rápido.

8 - Series de máxima concentración

Consiste en realizar un determinado número de disparos, generalmente reducido, (una serie por ejemplo), procurando poner el máximo de atención en todos y cada uno de los disparos, aunque esto debería hacerse siempre.

Hay que bajar la mano todas las veces que sea preciso hasta que cada disparo sea un diez, o al menos así nos lo haya parecido. El ejercicio se realizará sin límite de tiempo, y resulta conveniente para poner un poco de emoción, marcarnos un límite bastante alto, al que debemos llegar.

9 - Tiro a un blanco sin zonas

Es parecido al tiro sin zona 9-10, consiste en realizar un determinado número de disparos sobre un blanco al que se le han borrado los anillos, (simplemente cubriéndolos

con tinta china es suficiente). Este ejercicio nos permite fijarnos en la agrupación y al mismo tiempo no contar los puntos que estamos haciendo.

10 - Tirar adivinando el disparo

Consiste simplemente en disparar y a continuación tratar de "adivinar" la localización exacta del disparo en el blanco. Para este ejercicio se pueden tener a mano unas pequeñas representaciones de una diana dibujadas sobre un papel sobre las que dibujaremos el punto de impacto para a continuación comprobar sobre la diana real si efectivamente el impacto está donde habíamos pensado. Esto lo podemos hacer bien después de cada disparo, o después de una serie de cinco o más disparos. Tampoco conviene hacerlo con muchos más de cinco disparos a no ser que dominemos el ejercicio realmente bien, ya que resultaría complicado saber diferenciar un disparo de otro sobre la diana.

Después de un tiempo efectuando este ejercicio, y a medida que vamos mejorando en nuestras puntuaciones, nos daremos cuenta de que los impactos en la diana se aproximan más y más a lo que nosotros habíamos pensado, hasta que llega un momento en que sabemos con bastante precisión el lugar exacto en donde se encontrara el disparo después de haber disparado, lo que nos indicará que hemos alcanzado un buen dominio del arma y de la técnica.

11 - Tiro al anillo del nueve

Consiste en realizar una serie de disparos solo sobre el anillo del nueve, siendo los demás anillos borrados. Hay que intentar que todos los disparos entren dentro del anillo del nueve. Básicamente se consiguen los mismos resultados que con el ejercicio anterior.

12 - Tiro al anillo del diez

Es una variante del ejercicio anterior, pero utilizándolo al final de los entrenamientos nos puede ayudar a mentalizarnos de que nuestra última meta es el diez. Al igual que en el ejercicio anterior, todos los anillos menos el del diez, han sido borrados.

Todos estos ejercicios mejoran la técnica, pero al cabo de un tiempo suelen llevar al aburrimiento, por lo que es conveniente combinarlos entre ellos, y combinarlos con ejercicios más competitivos. No hay que olvidar que en una competición aparece la tensión, y a menos que se pueda reproducir parte de esa tensión en los entrenamientos, los resultados se verán mermados.

Estos ejercicios más competitivos de los que estamos hablando son lo que

habitualmente se llama “Tiro por estaciones” deben tener un número de disparos reducido, o en series reducidas al menos, para poder mantener la concentración durante todo el tiempo, y como el éxito dependerá de disparos casi perfectos, los resultados tienden a mejorar.

Pero el beneficio de estos ejercicios no acaba aquí, sino que pueden ser utilizados incluso dentro de una competición en caso de que la tensión ataque. Al concentrarnos sobre pequeños grupos de disparos, eliminaremos la tendencia natural de ir contando los puntos que estamos consiguiendo, con lo que eliminaremos gran parte de la tensión emocional.

Estos ejercicios pueden ser de infinidad de formas y maneras, que cada tirador puede idear. Simplemente puede ser alguna forma de competición contra otro tirador o contra uno mismo. Es mejor hacerlo por parejas o equipos, e incluso jugarse algo, ya que así nos vemos obligados a tirar bien y creamos algo de tensión.

Si el tirador tuviera alguna duda acerca de la realización de estos ejercicios, no dude en consultar con su entrenador.

NORMAS DE SEGURIDAD

Los accidentes no ocurren "porque sí", todos tienen una causa, y para que nuestro deporte sea seguro, todos los que lo practicamos debemos actuar con **TOTAL SEGURIDAD** en todo momento.

Las armas de por sí no son más peligrosas de lo que lo pueda ser cualquier otra herramienta fabricada por el ser humano, lo que las hace potencialmente peligrosas es un imprudente manejo o un negligente mantenimiento. Dado esto por sentado, hay que tener en cuenta que “**LA SEGURIDAD HA DE CONVERTIRSE EN UN HÁBITO**”, por tanto es necesario su aprendizaje y ejecución hasta que se pueda considerar como un comportamiento normal y automático.

Las Normas de Seguridad las dividiremos en tres grandes grupos:

1. Comprobación de armas.
2. Normas de Seguridad fuera de la galería de tiro.
3. Normas

de Seguridad en la galería de tiro.

COMPROBACIÓN DE LAS ARMAS.

- Comprobar un arma significa asegurarse, de forma fehaciente, de que se encuentra descargada.
- Para comprobar un arma de un solo tiro es necesario abrirla y cerciorarnos que su recámara está vacía.
- Para comprobar una pistola semiautomática extraiga el cargador, a continuación tire de la corredera o carro, dejándola en su posición más retrasada y compruebe que la recámara se encuentra vacía. Por último compruebe el cañón y el cargador.

Para comprobar un revólver, abra el cilindro, extraiga las vainas/cartuchos y compruebe que todas sus recámaras se encuentran vacías. Compruebe por último el cañón del arma.

ESTAS OPERACIONES DEBEN EFECTUARSE SIEMPRE CON EL ARMA ORIENTADA A UNA ZONA SEGURA.

NORMAS DE SEGURIDAD FUERA DE LA GALERÍA DE TIRO

Estas Normas vienen perfectamente detalladas, en cuanto a custodia y demás, en el actual REGLAMENTO de ARMAS, pero nos atreveremos a dar algún consejo más:

- Mantenga el arma y su munición fuera del alcance y vista de los menores.
- Compruebe siempre el arma al sacarla de su caja de transporte.
- Compruebe siempre el arma cuando se la entregan o usted se la entregue a alguien.
- No manipule nunca un arma sin permiso del usuario.
- No apunte nunca a nadie con un arma (aunque usted sepa que está descargada).

NORMAS DE SEGURIDAD EN LA GALERÍA DE TIRO

Sepa cómo funciona el arma con la que va a disparar. No manipule el arma cuando haya alguien delante de su línea de fuego. Mantenga siempre la boca de fuego hacia la línea de blancos. No cargue el arma hasta que se encuentre en el puesto de tiro (en competición atienda la voz del árbitro).

El arma en reposo debe estar DESCARGADA, con los mecanismos abiertos y apuntando hacia la línea de blancos.

Cuando se aperciba de cualquier situación que pueda representar peligro para cualquier persona ordene: ALTO EL FUEGO, de forma que se aperciban los demás tiradores, informando a continuación de la causa que originó la orden.

Cuando acabe su tirada COMPRUEBE el arma y la munición,

Realice también esta operación al guardar el arma.

Cuando de un arma accionada no hubiese salido el disparo o se produjera otro tipo de interrupción, las operaciones de corrección se realizarán apuntando siempre a la línea de blancos (cuando de un arma accionada no se produce el disparo espere un tiempo prudencial antes de efectuar su comprobación).

Para llegar a los blancos en la galería de 25 metros (siluetas) se utilizarán los pasillos laterales, advirtiendo a los demás tiradores para que aseguren y descarguen sus armas (procurar que los acercamientos coincidan con el final de todos los tiradores).

Cuando participe en una competición respete las normas de la misma y atienda las órdenes de los árbitros.

Quedan terminantemente prohibido la utilización de munición MAGNUM, así como del empleo de blancos o munición que no cumplan lo establecido en el reglamento de la I.S.S.F.

Por último recuerde:

LA SEGURIDAD DEBE SER UNA CONSTANTE,

LA SEGURIDAD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

-EMPUÑAMIENTO.

-POSICIÓN.

-LA RESPIRACIÓN.

-APUNTAR.

-EL DISPARO.

INTRODUCCION

Desde la quijada de asno, que, según la Biblia usó Caín para matar a su hermano Abel, hasta las armas actuales ha pasado mucho tiempo, pero la idea continúa siendo la misma: neutralizar al adversario.

Desde que el hombre es hombre se han empleado armas para la caza. Y en la guerra, el dominio y perfección de las armas han determinado la subsistencia, la hegemonía y la supervivencia de la tribu o nación. Por el contrario, su carencia o falta de pericia ha significado, en algunas ocasiones, la propia desaparición o exterminio de etnias enteras. El hombre ha puesto, pone, y pondrá su inteligencia al servicio de un doble objetivo: su propia seguridad y la efectividad de herir o eliminar al oponente y mejor si esto se hace a distancia. Para conseguirlo empezó lanzando diferentes proyectiles con la única fuerza motriz de que disponía: su propia fuerza muscular, para luego ir aplicando distintos elementos con que aumentar tanto su poder, como distancia de lanzamiento. (ej.: piedras, azagayas, venablos, hondas, arcos, catapultas, etc.) Entre las más desarrolladas se encuentran las armas de fuego, que utilizan como fuerza motriz la expansión de los gases resultantes de la combustión de la pólvora. Según unos autores, la pólvora la empleaban los chinos desde muy antiguamente, en fuegos de artificio. Marco Polo en sus múltiples viajes así lo afirma. Serían los árabes quienes la introdujeron en Occidente, posiblemente a través de España. La “mifda” árabe (s.XIII) es muy similar a los “fusiles chinos” (en forma de flecha y parecidos a lo que hoy conocemos por cohetes). En las Crónicas de los Reyes de Castilla, y con la denominación de “tiros de trueno”, se hace una referencia a una especie de petardos, lanzados por las máquinas balísticas de los moros sitiados en Zaragoza por Don Alfonso I de Castilla, en 1.118. Desde entonces y hasta la actualidad, los caballeros de antaño, hoy los deportistas, han intentado medir su habilidad en el lanzamiento de los proyectiles de las armas de fuego.

El deporte del tiro con armas de fuego ha sido impulsado por la propia evolución de las mismas armas, los ejércitos han sido el gran motor y promotor de este deporte, que goza

de la categoría de olímpico desde la primera olimpiada de la era moderna en París 1896.

Porque esta actividad deportiva es la conjunción de técnica, reto personal, esfuerzo físico y mental, nos atrevemos a asegurar que es un deporte completo y que deparará muy buenos ratos de diversión a aquel que se acerque a practicarlo como entretenimiento. También tendrá momentos de "sufrimiento" quien lo quiera practicar a nivel superior.

Sin más, pasamos a plasmar unas pequeñas nociones básicas que servirán para ir adentrando al tirador novel en este gran deporte.

EMPUÑAMIENTO

En primer lugar citaremos las características que debe de poseer una buena empuñadura, también llamada "cacha", "culata", etc.

1. Que sea reglamentaria.
2. Que su empuñamiento sea siempre igual.
3. Que nos dé una distancia adecuada al disparador.
4. Que sea cómoda.
5. Que nos permita tirar con "facilidad".
6. Que al levantar el arma, con rapidez, se encuentren fácilmente las miras.
7. Finalmente y más importante es que nos encontremos a gusto con ella, evitando así un factor más de preocupación.

QUE SEA REGLAMENTARIA.

Dependiendo de la modalidad, el Reglamento nos condiciona el uso de determinado tipo de empuñadura, además nos indica las medidas y ángulos que hacen que una empuñadura sea o no reglamentaria. Ver Reglamento I.S.S.F.

QUE SU EMPUÑAMIENTO SEA SIEMPRE IGUAL.

Esto depende en gran medida de la mecánica y "robotización" del empuñamiento. Hay

que colocar nuestra mano siempre de forma correcta. Para ello los rebajes de las falanges de los dedos, el hueco de la mano y el apoyo del pulgar son importantísimos, puesto que ellos son los que de forma invariable nos conducen al buen empuñamiento.

QUE NOS DÉ UNA DISTANCIA ADECUADA AL DISPARADOR.

Lo que entendemos como distancia al disparador nos viene condicionada por la propia configuración física del arma, aunque hay gran número de modelos en los que ésta es variable, lo que nos facilita en gran manera la consecución de la distancia correcta.

La distancia correcta nos debe permitir que nuestro dedo índice, dedo de disparo, totalmente suelto llegue bien al disparador y nos permita un correcto apoyo en el mismo.

QUE SEA CÓMODA DE SUJETAR.

Si tiramos de forma que no nos sentimos cómodos al empuñar el arma, esto irá paulatinamente en detrimento de nuestro rendimiento y en un corto espacio de tiempo nos producirá crispamiento, fatiga muscular, temblores, etc., dejando en un segundo plano la concentración en el tiro.

QUE NOS PERMITA TIRAR CON FACILIDAD.

Puesto que nuestra mano sufre pequeñas variaciones de tamaño, dependiendo de la temperatura reinante, debemos encontrar un equilibrio, en la empuñadura, que nos permita tirar cómodamente tanto con frío como con calor.

La empuñadura no debe ni apretar ni quedar excesivamente holgada.

QUE AL LEVANTAR EL ARMA, CON RAPIDEZ, SE ENCUENTREN FÁCILMENTE LAS MIRAS.

Como hemos mencionado en alguno de los apartados anteriores, es la empuñadura la que se debe adaptar a la morfología de la mano y no a la inversa.

Es frecuente, cada vez menos, en armas de cierta calidad, que una buena arma venga acompañada de una mediocre, cuando no pésima, empuñadura. Para solucionar esto

debemos tener unas ligeras nociones de cómo actuar.

La alineación de un arma viene supeditada, en gran medida, por la parte posterior de la empuñadura. En esta zona existe una concavidad en la que se asienta la prolongación, hacia la muñeca, del dedo índice, que se denomina "Eminencia Hipotenar".

Por el contrario la alineación en altura lo determina el borde interno o cubital del canto de la mano.

A continuación daremos unos ejemplos:

Si la mira nos sale sistemáticamente a la derecha, esto quiere decir que nuestra

"Eminencia Hipotenar" empuja demasiado a la culata hacia la izquierda, por lo que el eje del arma se desvía hacia la derecha. Basta con eliminar, limar, rebajar a dicho nivel, la empuñadura para ir centrando poco a poco las miras. Esta acción debe realizarse con mucho tiento, puesto que si nos pasamos conseguiremos la acción contraria.

Si las miras salen normalmente altas, la acción de quitar la debemos efectuar en la parte infero-posterior de la culata.

Ahora que hemos logrado una empuñadura acorde con nuestra mano nos centraremos en cómo se debe efectuar el empuñamiento. Agarre el arma, con la mano que no tira, por su cañón o corredera y dirija la culata hacia la mano de tiro. Esta debe estar con el pulgar separado del resto de los dedos, formando una "V". Apriete firmemente el arma contra la mano de tiro y cierre, sobre la empuñadura, los dedos corazón y anular manteniendo flojo el dedo índice (dedo de disparo). Procure sujetar la empuñadura lo más alto posible. El eje del arma debe estar alineado con el eje del brazo de tiro y ser su prolongación natural.

El dedo de disparo debe tocar el armazón del arma sólo por su base. La presión ejercida por la parte distal de los dedos debe ser uniforme y actuar sobre la parte media de la empuñadura, de tal manera que sea única y exclusivamente antero-posterior y no produzca ninguna desviación.

Repita este proceso para asegurarse que ha conseguido su posición correcta.

Efectúe esta operación cada vez que, por cualquier circunstancia, mueva o varíe su posición durante una tirada.

Cuando pensemos en nuestra posición, tenemos que tener presente que debemos evitar cualquier tensión excesiva sobre nuestros músculos. Éstos deben estar controlados y en un mínimo estado de tensión, puesto que si nos excedemos en ésta, perderemos rápidamente el control de los mismos.

Por supuesto que al existir distintas modalidades, la postura varía de unas a otras pero la anteriormente comentada nos servirá como inicial y básica sobre la que iremos adecuando nuestras necesidades.

La postura, como otras tantas cosas, depende en gran medida de nuestra configuración física, estado de forma, edad, etc. Tenemos que tener presente que la que adoptemos sea la más adecuada a cada uno de nosotros.

LA RESPIRACION

La respiración está íntimamente relacionada con la posición, pues concierne a la postura del cuerpo y a su efecto sobre el movimiento del arma. Cuando respiramos, se expande y contrae nuestra caja torácica, este movimiento se transmite por todo el cuerpo hasta el brazo de tiro. Por consiguiente, es necesario detener, o al menos minimizar, este movimiento mientras se está apuntando, deteniendo la respiración durante este proceso.

Para mantener el cuerpo con un rendimiento óptimo necesitamos toda la sangre oxigenada que sea posible. Por tanto, antes de empezar a apuntar y de entrar en la APNEA (suspensión de respiración), se deben llenar los pulmones con aire fresco. De no hacerlo así podríamos sufrir los efectos de una hipo ventilación, tales como el aumento de pulsaciones (taquicardia) y vahídos.

Efectúe una sucesión de respiraciones rápidas y expire completamente todo el aire, tratando de respirar con el diafragma, de modo que utilicemos tanto la parte inferior como superior de los pulmones. Esta actividad hará que los latidos de su corazón sean más rápidos, para aprovechar el oxígeno disponible en la sangre. Debemos esperar unos momentos y respirar suavemente. Notará que sus pulsaciones descienden. Cuanto mejor lo haga, más rápido volverá su pulso a la normalidad y será menor el efecto de una

respiración profunda sobre él mismo.

Es incómodo contener la respiración, tanto con los pulmones llenos como vacíos. Es preferible un estado intermedio con los pulmones medio llenos. Una vez efectuadas varias respiraciones profundas y cuando empiece a disminuir su ritmo cardíaco, haga una última inspiración profunda mientras eleva el arma, y luego expulse, suavemente, alrededor de la mitad de su capacidad, al mismo tiempo que centra su arma.

Cuando eleve el arma, a la vez que realiza su inspiración procure que su arma rebase la altura del blanco. Cuando soltemos parte del aire de nuestros pulmones, el arma caerá sola y deberá quedar centrada, para, a continuación, comenzar a efectuar nuestra puntería.

El entrenamiento físico mejorará su capacidad pulmonar y aumentará la cantidad de oxígeno en su sangre.

No es recomendable fumar, pues esto limita en gran medida la capacidad de nuestros pulmones para trasvasar oxígeno a la corriente sanguínea.

Tan perjudicial puede ser el fumar como el dejar, repentinamente, de hacerlo. Actúe como más cómodo y seguro de sí mismo se encuentre.

APUNTAR

Antes de entrar en lo que entendemos por apuntar vamos a incidir sobre los elementos que hacen posible esta acción: LAS MIRAS.

MIRAS

Las miras son los elementos que nos permiten "dirigir" con precisión el disparo de un arma.

Existen varios tipos, como pueden ser:

.- Miras abiertas.

.- Miras cerradas.

.- Miras ópticas.

Nos centraremos en las miras abiertas, que son las que se usan normalmente el tiro de precisión con arma corta, aunque también se usan para otras facetas del tiro como pueda ser la caza, etc....

Constan de dos elementos bien diferenciados que son:

.- ALZA.

.- PUNTO DE MIRA.

El alza está graduada micrométricamente, tanto en altura como en lateralidad y se sitúa sobre la parte superior del arma y lo más retrasada posible.

El punto de mira, normalmente fijo, aunque en algunas armas se puede reglar o intercambiar, se coloca también en la parte superior del arma, pero lo más alejado posible, normalmente sobre la boca de fuego.

Las correcciones sobre el ALZA se realizan por medio de dos tornillos independientes, uno para reglar la altura y otro para la lateralidad, dependiendo de la calidad del alza cada "CLIC" del tornillo representa una determinada corrección, en el blanco, del punto de impacto.

Gran importancia tienen las formas tanto del alza como del punto de mira. En el caso que tratamos (Precisión) las más usadas son las cuadradas, tanto en la ranura del alza, como en la forma del punto de mira.

Se denominan "LUCES" a los espacios existentes entre el lateral del punto de mira y el lateral de la ranura del alza. Estos espacios deben de verse totalmente nítidos.

Unas luces amplias facilitan enormemente la visión de las miras, pero por el contrario nos dan un pobre rendimiento en precisión; esta configuración de miras puede ser aceptada para un tiro de iniciación, desechándolas a medida que vamos progresando y evolucionando en la práctica del tiro. Por el contrario las luces estrechas nos proporcionan una gran precisión pero en contrapartida son más difíciles de controlar.

Como medida, sólo de referencia, para la ranura del alza y el punto de mira las medidas

aprox. son entre 2,3 y 4 mm., aunque deben guardar una correlación entre ambas. Hay que tener en cuenta que esta correlación nos dará un determinado tamaño de luces y son estas las que repercuten de manera fundamental sobre la precisión.

Una vez que hemos tocado los elementos de puntería, aunque sin entrar en muchos detalles, pasaremos a lo que se entiende como el hecho de APUNTAR., es alinear cuatro elementos de forma que el resultado sea óptimo. Estos elementos son:

Ojo del tirador.

Alza. Punto de Mira.

El Blanco.

Podemos pensar que el ojo humano puede enfocar sobre los tres restantes elementos a la vez, pero, en realidad, lo que hace el ojo es enfocar uno, luego otro y así sucesivamente, aunque lo hace tan rápido que esto nos induce a pensar que sí lo puede hacer. Parte vital del proceso de puntería es lograr una clara imagen de las miras:

Alza y Punto de Mira.

Esto se logra centrando, mentalmente, nuestra visión en un punto equidistante del alza y punto de mira. Debemos dejar en un segundo plano, casi olvidándonos de él, al blanco, puesto que éste, en las pruebas de precisión, permanece inmóvil.

El lugar exacto donde debemos apuntar dependerá de la habilidad personal para juzgar, constantemente, la anchura del margen blanco, pero será necesario que esté suficientemente lejos de la zona negra para que ésta no nos distraiga. También depende de la agudeza visual de cada uno.

El hecho de apuntar con el arma por debajo del centro del blanco NO AFECTA al lugar de impacto, puesto que al ser el tiro a una o-distancia fija usamos las miras para compensar esta forma de puntería y lograr el ansiado10.

De todo lo anterior, podemos deducir, que para efectuar un tiro con precisión es condición indispensable tener bien cogida la IMAGEN DE MIRAS.

Al alinear los elementos de puntería, muchos tiradores cierran el ojo que no utilizan,

esto en principio es aceptable, pero es mejor no cerrarlo porque al hacerlo se crea una tensión simpática en el ojo utilización de unas gafas de tiro, o más barata, usar una pantalla para impedir la visión del ojo que no trabaja. La pantalla debe ser translúcida, deja pasar la luz, y con ello ayuda al ojo de tiro, puesto que los ojos tienden a trabajar al unísono. A continuación pasaremos a definir los errores más comunes al efectuar la puntería.

ERROR PARALELO:

Es un error con pequeña importancia. Es un error que se produce con las "miras bien cogidas" pero moviendo, al unísono, la totalidad del arma en cualquier dirección, por lo que la distancia de error será la misma que se produzca en el blanco.

ERROR ANGULAR:

Es uno de los errores más importantes que se cometen en tiro y que debemos evitar por todos los medios. Si consideramos como línea ideal de tiro la línea imaginaria que une el ojo con el blanco, pasando por los elementos de puntería, el eje del arma de apunte. La solución a este p debe superponerse exactamente a dicha línea ideal, pues si entre ellas existe un cierto ángulo de divergencia, por pequeño que sea, el proyectil al salir de la boca del arma se irá separando del eje ideal, tanto más cuanto mayor el ángulo de divergencia, la separación del impacto sobre el centro del blanco será proporcional al ángulo de divergencia y a la distancia del arma al blanco.

La puntería correcta, como ya hemos dicho, se logra cuando se coloca una imagen correcta de miras sobre una línea imaginaria que pasa por el centro del blanco. A esta forma de puntería la llamamos "Punto en Blanco". Generalmente no se apunta al centro del blanco, sino a una zona de referencia, fuera de la zona negra, decimos generalmente porque la primera (P .B.) se suele utilizar en tiro de defensa o instintivo. Para dar una explicación a esto nos basamos en dos razones fundamentales.

1ª Nadie puede mantener el arma absolutamente firme, pero sí la moverá dentro de una cierta área de tolerancia mientras apunta. Si se intenta apuntar a una señal concreta de puntería, la mencionada área será muy aparente y alterará nuestra concentración.

Las miras negras resaltarán claramente sobre el color blanco crema del blanco, en vez

de perderse en la zona negra.

IMPACTOS E IMAGEN DE MIRAS QUE LOS ORIGINAN

EL DISPARO

El control correcto del disparador es uno de los factores más importantes para conseguir un tiro preciso.

Hay que tener bien en cuenta y diferenciar tres grandes preguntas para lograr un correcto control sobre el disparador. Estas son:

¿DONDE aplicar la fuerza o presión?

¿CUANDO aplicar la presión?

¿COMO aplicar esta presión?

DONDE:

El dedo índice (dedo de disparo) debe aplicar la presión directamente sobre el disparador, hacia atrás, paralelamente al eje que forman la parte trasera y delantera del cañón. Cualquier variación de esta línea recta e imaginaria causará errores angulares.

Por tanto, la parte del dedo que toca el disparador debe moverse en línea recta. Debe estar correctamente colocado sobre el disparador, y con la misma posición para todos los disparos. El centro de la primera falange del dedo índice debe tocar el disparador cerca de la punta del mismo. Se tendrá en cuenta que el resto del dedo no debe tocar el armazón, o la culata, para evitar alterar la puntería cuando se mueva hacia atrás

La punta del dedo se mueve en forma de arco, por consiguiente, no puede estar en ángulo recto con el disparador durante todo el proceso de disparo. Es necesario que este ángulo lo alcancemos en el preciso momento del disparo.

CUANDO:

El momento del disparo debe ser regulado para hacerlo coincidir con el punto óptimo de otros factores, que ya hemos comentado, y que inciden en la precisión de un disparo. En el tiro de precisión el tiempo óptimo está comprendido entre los 5 y 10 segundos,

después de tomada y mantenida la puntería. Este tiempo es relativo y viene determinado en gran medida por la capacidad pulmonar del tirador, ansiedad, relajación, etc....

COMO:

En ningún momento hay que tirar o presionar el disparador bruscamente. Debe oprimirse de forma continua y ejerciendo siempre la misma presión. El cerebro no debe mandar nunca la orden de disparo, puesto que casi con total seguridad éste sería malo.

El tirador debe ser consciente en todo momento de la presión que ejerce sobre el disparador, y que el disparo lo produce él voluntariamente en un determinado espacio de tiempo, lo que debemos desconocer es el momento justo de producirse el disparo.

Para mejorar su control sobre el disparador: “Conozca” el disparador de su arma, sus tiempos, su comportamiento.

Practique la colocación del dedo sobre el disparador. Haga este mismo ejercicio con los ojos cerrados.

Practique el tiro en seco.

2.5 HIPÓTESIS.

Hi:

¿Con la preparación física y psicológica si mejorar el rendimiento de los deportistas de tiro de Concentración Deportiva de Pichincha?

Ho:

¿Con la preparación física y psicológica no mejorar el rendimiento de los deportistas de tiro de Concentración Deportiva de Pichincha?

2.6 Señalamientos de variables

-Variable Independiente: Preparación Física y Psicológica.

-Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo de tiro olímpico

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 MODALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN.

Predominante cualitativo, el problema tiene origen en la Concentración deportiva de Pichincha, es una investigación de campo debido a que nos permite recabar la información en el lugar de los hechos, el trabajo está sustentado en fuentes bibliográficas puesto que es necesario el uso de libros, revistas, folletos, internet y reglamentos. También apoyándonos en la técnicas como son; la entrevista y la encuesta.

3.2 NIVEL O TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.

Exploratorio. Del campo donde se va a realizar

Descriptiva. Para determinar la necesidad de la propuesta y que esta sea realizable, sobre todo satisfaga las necesidades del grupo humano.

Explicativo. Porque debemos saber a ciencia cierta las causas y los efectos del problema.

3.4 POBLACIÓN.

El presente trabajo se realizará con una población de 25 deportistas de la selección de tiro para el campeonato nacional de Concentración Deportiva de Pichincha.

En vista que la población es muy reducida, no cabe la muestra por lo que tomaremos en cuenta a todos los seleccionados deportistas de la selección de tiro.

CUADRO N° 1

POBLACIÓN		TOTAL
ENTRENADOR	1	1
DEPORTISTAS	25	25
Total	26	26

Sujetos de la Información.

Deportistas

Población: 25 deportistas de Concentración deportiva de Pichincha

Un entrenador de tiro de Concentración deportiva de Pichincha

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA PREPARACION FÍSICA Y PSICOLÓGICA EN LOS DEPORTISTAS DE TIRO OLIMPICO DE PICHINCHA.

CUADRO N. 2

CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ADMINISTRACIÓN
Es un proceso de Educación y enseñanza y desarrollo de la actividades Físicas y Psicológicas en los deportistas que se especializan en Tiro Olímpico; donde demuestran habilidades innatas y adquiridas durante varios años de perfeccionamiento	Proceso	Actividades físicas y psicológicas.	¿Es importante adquirir conocimientos físicos y psicológicos en el entrenamiento de tiro olímpico?	Encuestas.	Deportistas.
	Enseñanza	Habilidades innatas y adquiridas.	¿Influye la voluntad, seguridad, fuerza de carácter en el tiro olímpico?	Cuestionario.	Entrenadores.
	Perfeccionamiento.	Rendimiento deportivo.	¿El escenario deportivo influye en el rendimiento óptimo del competidor de tiro olímpico?		

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO.**CUADRO N.3**

CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ADMINISTRACIÓN
Este proceso influye de manera decisiva en el mejoramiento de sus capacidades físicas y psicológicas en los diferentes polígonos de tiro	Influye. Capacidades. Polígono.	Rendimiento Deportivo. Individuales. Espacios. Abierto cerrado	¿Cree conseguir un buen rendimiento en el campeonato de tiro? ¿Es óptimo el rendimiento individual en los deportistas de tiro? ¿Conocer los espacios deportivos le da seguridad?	Encuesta. Cuestionario	Deportistas Entrenadores.

3.5. Plan de recolección de información.

CUADRO N.4

PARA QUÉ	EXPLICACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Para qué? • ¿A qué personas está dirigido? • ¿Sobre qué aspectos? • ¿Quien investiga? • ¿Cuándo? • ¿Lugar de recolección de la información? • ¿Cuántas veces? • ¿Qué técnicas de recolección? • ¿Con qué? • ¿En qué situación? 	<ul style="list-style-type: none"> • Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación • A los Deportistas de Tiro de la Selección de CDP: • La Preparación Física y Psicológica del Tiro • Investigador: Lcdo. Ramiro Conde • Noviembre 2009 Marzo 2010 • Provincia del Pichincha cantón Quito, Parroquia la Floresta. • 1 vez a 25 deportistas. 1 entrenador • Encuestas • Cuestionarios • En CDP por que existió la colaboración por parte de los involucrados

3.6 Plan de procesamiento de información.

- Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes
- Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se represento gráficamente
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos y hipótesis planteada
- Se interpreto los resultados con el apoyo del marco teórico
- Se comprobó y verificó la hipótesis
- Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

PREGUNTA UNO

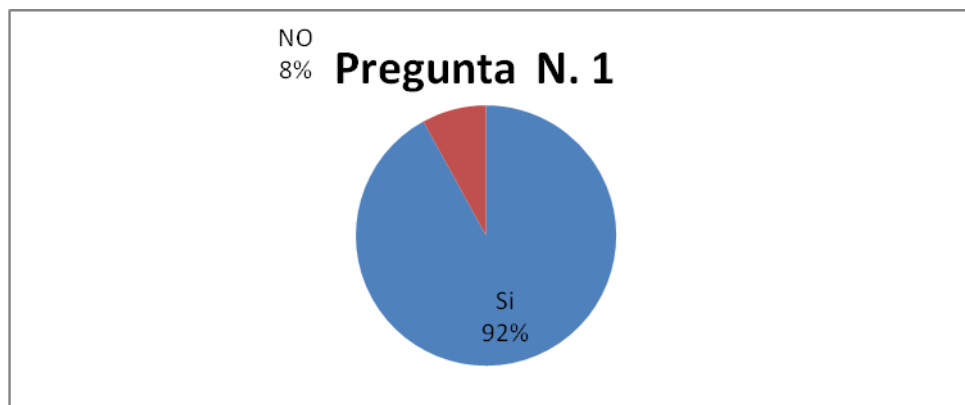
¿La disminución de pulsaciones cree que le ayuda en el proceso del disparo?

CUADRO # 5

CUADRO 1		
OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	92
NO	2	8
TOTAL	25	100

}

▪ Grafico # 5



Fuente: Encuesta dirigida a los deportistas de Tiro olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha

Elaborado por: Ramiro Conde

Análisis e interpretación.

En el cuadro y grafico se aprecia que 23 deportistas que representa el 92% considera que la disminución de pulsaciones le ayuda en el proceso del disparo, en tanto 2 deportistas que es el 8% piensa que no.

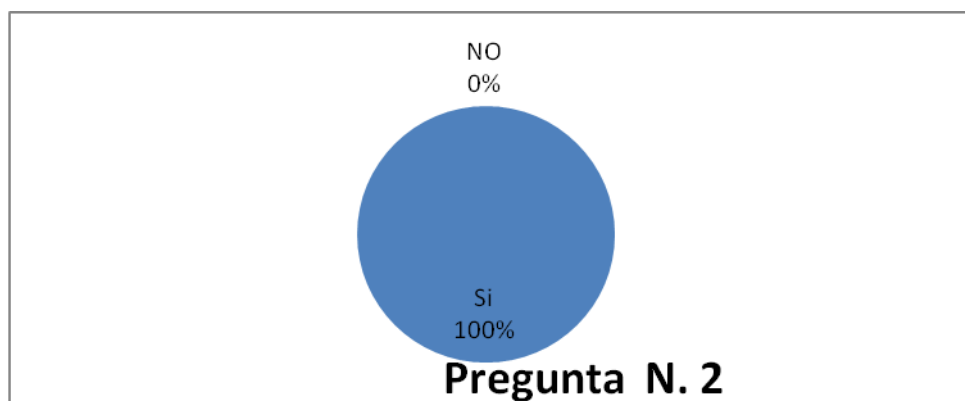
PREGUNTA DOS

¿Considera usted que una buena preparación física mejora sus resultados?

CUADRO # 6

CUADRO 2		
OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	-
TOTAL	25	100

Grafico # 6



Fuente: Encuesta dirigida a los deportistas de Tiro olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha

Elaborado por: Ramiro Conde

Análisis e interpretación.

En la Selección de Tiro de Concentración Deportiva de Pichincha 25 Deportistas que son el 100 % consideran que la preparación física mejora los resultados.

Qué sería de la técnica sin la preparación física, el deportista puede tener la mejor técnica pero si no está preparado físicamente para soportar la 1 hora 45 minutos de competencia no tendría los resultados óptimos.

PREGUNTA TRES

¿Cree Ud. Que una buena relajación le ayuda a soportar la presión de la competencia?

CUADRO N. 7

CUADRO 7		
OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<i>SI</i>	20	80
<i>NO</i>	5	20
TOTAL	25	100

Grafico # 7

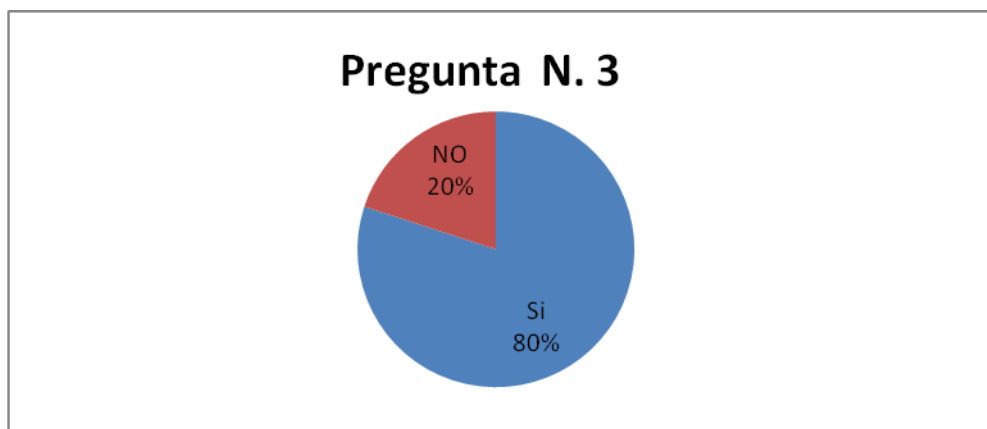


Grafico # 3

*Fuente: Encuesta dirigida a los deportistas de Tiro olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha
Elaborado por: Ramiro Conde*

Análisis e interpretación.

Los Deportistas en una cantidad 20 que es el 80% opinan que sí, que una buena relajación le ayuda a soportar la presión de la competencia. Lo contrario que no en una cantidad de 5 deportistas que representa el 20%.

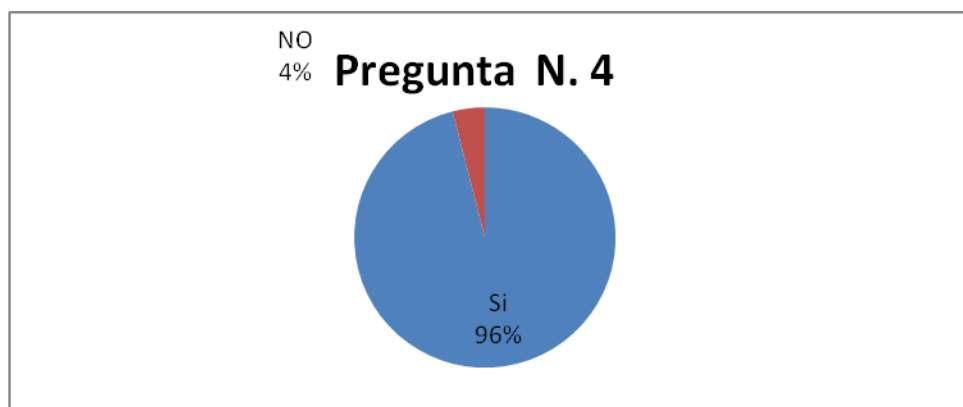
PREGUNTA CUATRO

¿Cree que una buena preparación psicológica le ayuda a mejorar el estrés antes durante y después de la competencia?

CUADRO N. 8

CUADRO 8		
OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<i>SI</i>	24	96
<i>NO</i>	1	4
TOTAL	25	100

Grafico # 8



*Fuente: Encuesta dirigida a los deportistas de Tiro olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha
Elaborado por: Ramiro Conde*

Análisis e interpretación.

En cantidad de 24 Deportistas que resulta ser el 96 % opinan que sí, que la preparación psicológica le ayuda a mejorar el estrés antes, durante y después de una competencia. 4 % que son 1 Deportista opinan lo contrario.

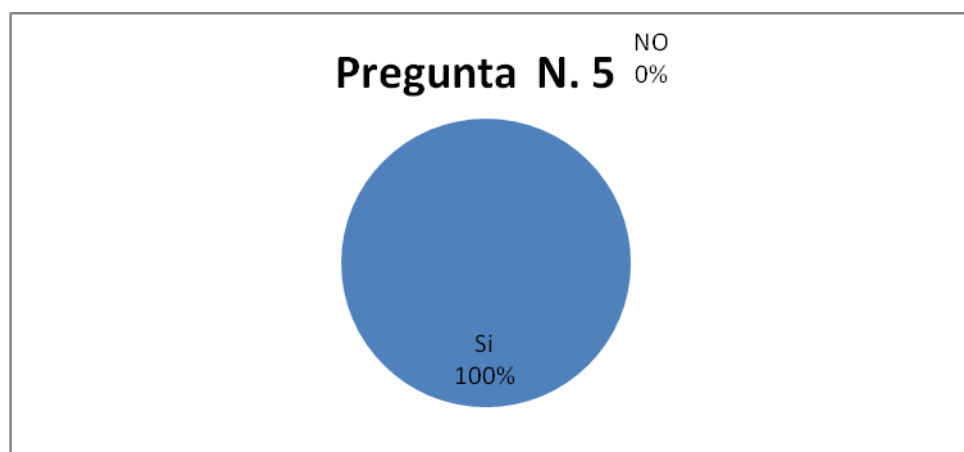
PREGUNTA CINCO

¿Considera que al tener una buena concentración disminuye los errores en el proceso del disparo?

CUADRO N. 9

CUADRO 9		
OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100
NO	0	-
TOTAL	25	100

Grafico # 9



Fuente: Encuesta dirigida a los deportistas de Tiro olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha
Elaborado por: Ramiro Conde

Análisis e interpretación.

Los Deportistas dicen que sí en un 100 % por lo consiguiente consideran que la concentración disminuye los errores en el proceso del disparo lo cual al estar concentrados los movimientos son mecánicos y el error es mínimo.

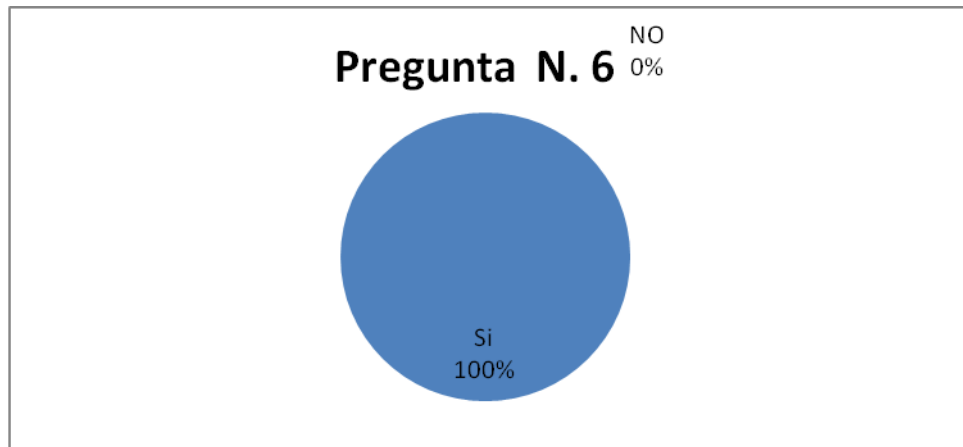
PREGUNTA SEIS

¿El proceso y perfeccionamiento del disparo se consigue con la preparación física y psicológica?

CUADRO N.10

<i>CUADRO 10</i>		
<i>OPCION</i>	<i>FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJE</i>
<i>SI</i>	<i>25</i>	<i>100</i>
<i>NO</i>	<i>0</i>	<i>-</i>
<i>TOTAL</i>	<i>25</i>	<i>100</i>

Grafico # 10



Fuente: Encuesta dirigida a los deportistas de Tiro olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha

Elaborado por: Ramiro Conde

Análisis e interpretación.

25 Deportistas que representa el 100 % tienen el criterio que con la preparación física y psicológica se consigue el perfeccionamiento del disparo.

La preparación física y psicológica es fundamental en todo deporte ya que nos permite acondicionar al ser humano para soportar las cargas físicas y el trabajo de preparación.

4.2 INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.

Los datos obtenidos de la investigación fueron ordenados y procesados para posteriormente mediante el análisis numérico para ser valorados, mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadros, gráficos circulares, en los cuales constan los respectivos análisis.

Las preguntas a los entrenadores y deportistas de tiro de la Concentración Deportiva de Pichincha se encuentran ubicadas en la encuesta que se orientan a verificar la falta de preparación física y psicológica afecta en el rendimiento de los deportistas de la disciplina de tiro de Concentración Deportiva de Pichincha.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica circular.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.-

De acuerdo a los resultados de las preguntas de las encuestas aplicadas a los 25 deportistas de la Selección de Tiro Olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha se demuestra que la hipótesis es verdadera y que el trabajo está bien enfocado, por lo tanto vamos a lograr alcanzar los objetivos propuestos.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE TIRO OLIMPICO DE
CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA.**

<i>PREGUNTAS</i>	<i>RESULTADOS</i>
<i>PREGUNTA 1.- ¿La disminución de pulsaciones cree que le ayuda en el proceso del disparo?</i>	92% <i>SI</i> 8 % <i>NO</i>
<i>PREGUNTA 2.- ¿Considera usted que una buena preparación física mejora sus resultados?</i>	100% <i>SI</i> 0% <i>NO</i>
<i>PREGUNTA 3.- ¿Cree usted una buena relajación le ayuda a soportar la presión de la competencia?</i>	80% <i>SI</i> 20% <i>NO</i>
<i>PREGUNTA 4.- ¿Cree que una buena preparación psicológica le ayuda a mejorar el estrés antes durante y después de la competencia?</i>	96% <i>SI</i> 4% <i>NO</i>
<i>PREGUNTA 5.- ¿Considera que al tener una buena concentración disminuye los errores en el proceso del disparo?</i>	100% <i>SI</i> 0% <i>NO</i>
<i>PREGUNTA 6.- ¿El proceso y perfeccionamiento del disparo se consigue con la preparación física y psicológica?</i>	100% <i>SI</i> 0% <i>NO</i>

HIPÓTESIS NEGATIVA.

¿La Preparación Física y Sicológica no afecta en el rendimiento de los deportistas de Tiro Olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia la Floresta en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010?

HIPOTESIS POSITIVA.

¿La Preparación Física y Sicológica si afecta en el rendimiento de los deportistas de Tiro Olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia la Floresta en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010?

Por lo que; se rechaza la Hipótesis (Ho) que es una población de 2 deportistas que es 8%.

Y se acepta la Hipótesis (Hi)

¿La Preparación Física y Sicológica si afecta en el rendimiento de los deportistas de Tiro Olímpico de Concentración Deportiva de Pichincha de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia la Floresta en el periodo noviembre 2009 – marzo 2010?

Desprendiendo de una población de 23 deportistas que es el 92% acepta la hipótesis.

Se ha considerado que la investigación de campo ha permitido una verificación de la investigación, ya que el estudio se realizó en el lugar de los hechos es decir en la Concentración deportiva de Pichincha con todos los deportistas y fundamentada en la metodología descriptiva con la recolección de información a través de libros, revistas y el internet.

Dando paso a la hipótesis afirmativa en la investigación y que de acuerdo a las encuestas se presenta la necesidad de la elaboración de un plan de entrenamiento para los deportistas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

Al término del trabajo las conclusiones que llegamos son;

Los Entrenadores de Tiro no se han preocupado por cambiar la realidad deportiva en la disciplina del Tiro Olímpico cuyos resultados deportivos no han sido mejorados en sus marcas personales.

Existe la predisposición del Entrenador por trabajar y mejorar el rendimiento deportivo.

Poco apoyo del resto de dirigentes de otras áreas para la utilización de los escenarios deportivo para realizar la práctica deportiva.

Los entrenadores no relacionan lo físico con lo técnico en el trabajo de los deportistas.

Es necesario de una planificación física y psicológica para el trabajo con los deportistas en la institución.

Existe la predisposición de los deportistas para esforzarse y trabajar en bien de la institución.

5.2 RECOMENDACIONES:

Elaborar un plan de entrenamiento literal y macro grafico de Tiro Olímpico, para los deportistas de CDP.

Motivar a los entrenadores permanentemente con charlas y videos.

Se haga urgente el diseño del programa de preparación física y psicológica para incluir dentro de los planes de entrenamiento.

Es importante que los entrenadores tengan un cambio de actitud, y comprendan que el deporte del tiro necesita de la preparación física y psicológica ya que es muy beneficioso para el deportista.

Es importante que los entradores apoyen y cumplan con su trabajo en un programa diseñado para preparación física y psicológica.

A más del programa de preparación física es importante que los entrenadores también realicen cursos seminarios sobre el entrenamiento del tiro a nivel internacional.

Realizar topes deportivos a nivel internacional en escenarios de alto nivel para que puedan entrenar con deportistas de otro países, como campeones Bolivarianos, Sudamericanos, Panamericanos y otros.

CAPITULO VI. PROPUESTA.

6.1 DATOS INFORMATIVOS.

TEMA: Plan de entrenamiento literal y macro gráfico de Tiro Olímpico, para los deportistas de CDP.

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:

Concentración Deportiva de Pichincha.

SOSTENIMIENTO:

Entidad Deportiva Autónoma.

JORNADA:

Vespertina

UBICACIÓN:

Provincia : Pichincha

Cantón : Quito

Parroquia : La floresta.

Dirección : Palacio de los deportes La Vicentina.

DATOS ESPECÍFICOS:

Responsable de la elaboración del proyecto:

Ramiro L. Conde P.

Responsable de la ejecución del proyecto:

Departamento Metodológico de Concentración Deportiva de Pichincha.

Autoridades.

Metodólogo y Entrenadores.

Área: Cultura Física.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

Necesidades: Luego de la investigación realizada se determino que el diseño de un plan de entrenamiento literal y grafico, para mejorar el proyecto educativo institucional, el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta a entrenadores y deportistas. Plan para la aplicación de la preparación física y psicológica que permita mejorar el rendimiento deportivo en las competencias de los deportistas de Tiro de Concentración Deportiva de Pichincha de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia la Floresta desde noviembre a marzo 2010.

Los mismos que demostraron la necesidad de que los deportistas, entrenadores conozcan y manejen un plan de entrenamiento buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes, para encontrar diferentes posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado información en ninguna institución deportiva ni universidades a nivel nacional.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La elaboración de la guía para la aplicación del Plan de Entrenamiento se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación ejecución y control en la institución Deportiva.

El adecuado manejo de la guía de la Planificación Deportiva del ser humano como filosofía de la vida en la institución, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestos las mismas que se incrementaran en la institución y en el aula

Se hace necesario contar con una guía o con una planificación que sea didácticamente utilizado por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta. Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de un proceso de capacitación que permita la sensibilización de todos los actores.

Por otra parte la guía ofrece al personal entrenadores y deportistas una guía para determinar los roles en los cumplimientos de sus labores, que resultará particularmente valioso y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática

La elaboración de una guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 GENERAL.

Elaborar una guía para la aplicación del Plan de Entrenamiento en el deportista de tiro olímpico a fin de llevarlo a un crecimiento deportivo continuo, y la aplicación del entrenamiento como principios básicos en el desarrollo competitivo.

6.4.2 ESPECÍFICOS.

- Generar conceptos básicos para la elaboración de una guía para la aplicación del plan de entrenamiento.
- Indicar el manejo correcto de la guía para poder desarrollar aprendizajes significativos
- Utilizar la guía como medio didáctico para la enseñanza de la correcta aplicación del plan de entrenamiento para los deportistas de Concentración Deportiva de Pichincha.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo se justifica al realizar el plan de entrenamiento para el manejo de la preparación física y psicología el mismo que influenciara directamente en el mejoramiento y la aplicación adecuada del plan de entrenamiento físico y psicológico el mismo que de fácil acceso y servirá de instrumento de control interno ya que mediante ello queda establecido los procedimientos a seguirse.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Concepto:

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.



GRAFICO N. 11 PLANIFICACION.

Condiciones Propias e Imprescindibles de la Planificación

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente.
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.
- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).
- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.
- La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos.
- La evaluación de los resultados finales del proceso.

Historia de la Planificación Deportiva

A través de las diferentes épocas la necesidad de alcanzar el rendimiento provocó que deportistas y entrenadores busquen la sistematización del entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo pensamos que hay tres momentos fundamentales que son verdaderos hitos en el deporte moderno que provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento. Los mismos son los siguientes:

1. La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se la reconoce como la de racionalización del entrenamiento y tiene diversos referentes.
2. La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte, a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento. Se la reconoce como planificación tradicional, siendo su principal referente Matveev.

3. La primera manifestación de la globalización del deporte que fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del mundo, que modificó los calendarios de competiciones y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la más media deportiva a partir de la década del 80. Este período se lo reconoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente Verjoshanski.

Características del Entrenamiento

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

- 1) Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
- 2) Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
- 3) Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con uno o varios objetivos determinados. La elección de los objetivos es el motor que nos permitirá crecer y sobre todo no desistir cuando las fuerzas flaqueen o cuando las responsabilidades diarias conspiran para romper nuestra rutina.

Se pueden elegir los objetivos, competitivos o por placer, en este segundo caso se puede hacer el entrenamiento, tanto en grupo, como solitariamente, pero en grupo puede resultar menos estresante y relajado, porque compartes un hábito y una obligación con más gente y no te sientes agobiado, aunque también puede pasar que no estén al mismo nivel y no sirva ese entrenamiento.

La Planificación del Entrenamiento consta de tres pasos:

1. Establecimiento del marco de trabajo

2. Decisión sobre el contenido
3. Evaluación

1. Marco de trabajo

Para establecer el marco de trabajo hay que tener en cuenta unos factores generales que afectan el trabajo como:

- La filosofía personal de entrenamiento. Hay que poner en acción su filosofía, afectando a cada entrenamiento que se lleva a cabo.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente siempre cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que se espera es que se refleje su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Esto es fundamental para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

2. Contenido

El segundo paso de una planificación de un entrenamiento, es determinar su contenido.

Ejemplo:

- Actividades que desarrollen las habilidades (técnica y táctica)
- Preparación física
- Preparación psicológica

3. Evaluación

El tercer paso es la evaluación: se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.

Rasgos de la Planificación del Entrenamiento

La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada de este, y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento Biológico, uno Pedagógico y un tercero Afectivo-Motivacional.

El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo para conseguir el logro deportivo.

Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. El sustento biológico, el ciclo vital mas sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez

El hombre es entrenable porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de Arnoldt Schultz: estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, ésta debe ser planificada, y eso constituye un (megaciclo).

Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos:

- Formación y desarrollo del organismo.
- Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
- Aprendizaje de las técnicas.
- Desarrollo gradual de las cualidades físicas.
- Garantizar el grado de coordinación en situaciones de "stress".
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Calificar deportivamente al individuo.
- Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.

- Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.
- Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones límites.

Continuidad del Proceso de Entrenamiento

Hay tres aspectos que caracterizan la continuidad:

1° El proceso del entrenamiento ocurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, lo que determina que las mega estructuras a menudo tomen nombre de Megaciclo, Ciclos Plurianuales o Pluriciclos.

2° La influencia de cada entrenamiento se materializa en base a huellas del "anterior", por consiguiente, hace que el planeamiento se conciba desde el megaciclo hacia la sesión entrenamiento y no a la inversa.

3° Los intervalos de descanso y los ciclos de restablecimiento, son interdependientes entre si y permiten capitalizar los esfuerzos realizados, mediante el fenómeno de la supercompensación, cuya acumulación debe ser prevista y formar parte de las megaestructuras.

En síntesis, podemos indicar, que los cambios positivos operados en el organismo, de carácter funcional, bioquímico y anatómico condicionados por el entrenamiento, se expresan en definitiva en la elevación de la capacidad de trabajo. Los intervalos de descanso deben ser preferiblemente frecuentes y cortos, que eventuales y prolongados, pero siempre deben estar formando parte del llamado período de transición.

FASES DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

CUADRO N.11 FASES DE LA PLANIFICACION.

FASE PRINCIPAL DEL PLAN	SUBFASES DEL PLAN PRINCIPLAL
Ciclo Plurianual	Ciclos Anuales (2-8)

Ciclo Anual	Períodos (Preparatorio, Competitivo, Transitorio)
Períodos	Macroциclos (Etapas de 3-5 Semanas Cada una)
Macroциclo	Microциclos (de 1 Semana Cada Una)
Microциclo	Ciclos Diarios ((7-1 Semana)
Ciclo Diario	Sesiones de Entrenamiento (1-5)
Sesión de entrenamiento	Partes/Fases de la Sesión del Entrenamiento (Calentamiento, Parte Principal, Parte Final/Enfriamiento)

Macroциclo

Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4-6 semanas, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que se corresponden. Ellos son, en lo biológico las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los períodos de entrenamiento. Las fases son: **ADQUISICIÓN, MANTENIMIENTO y PÉRDIDA.**

Los periodos son:

PERIODOS	PROPOSITO PRINCIPAL
Período Preparatorio	Desarrollar los Componentes de la Aptitud Física
Período Competitivo	Perfeccionar la Forma Deportiva Desarrollada durante el Período Preparatorio
Período Transitorio	Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta

Mesociclo

Esta es una estructura media, está integrada dentro del macrociclo y a su vez está formada por microciclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un microciclo de supercompensación.

La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas.

Ciclomicro

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de "corrientes", "de choque", "de aproximación", "de supercompensación", "pre-competitivos", "de competencia", etc.

Su dinámica o forma de intercalarlos esta condicionada por los siguientes factores:

- condiciones climáticas
- calendario de competencia
- fases de la forma deportiva
- nivel de formación general y especial
- carácter continuo del proceso de entrenamiento
- densidad de los estímulos (relación carga-recuperación)
- progresividad de las cargas
- variación ondulante de las cargas

Sesión

Es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aún siendo la más pequeña se subdivide en parte Inicial, Principal y Final o Conclusiva.

La parte inicial comprende el planteo de objetivos generales y particulares a todos y cada uno de los integrantes del grupo, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho. La parte principal se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices-coordinativos o los fisiológico-orgánicos, en coherente dependencia de la programación e integración de los microciclos. La parte conclusiva, por último, debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como la sauna, el masaje, hidromasajes, etc.

Principio de Adaptación

Este principio expresa la capacidad que tiene el cuerpo para adaptarse a las dificultades, al trabajo al entorno. El efecto de este trabajo, que se denomina estímulo, sobre el organismo produce un desequilibrio o estrés; el organismo intenta superar este estrés con una serie de reacciones que, en conjunto, se llaman síndrome. Al cabo poco tiempo, el cuerpo

Se reequilibra, de manera que el mismo estímulo ya no provoca la misma reacción. Este fenómeno se llama adaptación.

La Sobrecompensación

Es un fenómeno que se puede comparar con la llegada de refuerzos. Si tarda en experimentarse un nuevo trabajo, los refuerzos se retiran y el músculo vuelve a su nivel inicial, pero si el trabajo físico o entrenamiento es periódico, este nivel inicial mejora. Se tiene que tener en cuenta, el momento de aplicar un nuevo estímulo (entrenamiento).

Si el músculo no ha descansado suficiente, no se recuperara de la fatiga acumulada (a).

Si ha descansado demasiado, no se aprovechara el periodo de sobrecompensación y no habrá mejora perdurable (b).

La nueva sesión de trabajo debe producirse en el momento más alto de la sobrecompensación, porque el entrenamiento sea efectivo (c).

Teoría del Entrenamiento Deportivo (Dietrich Harre)

Existen los principios del entrenamiento y estos no aparecen aislados, sino que constituyen un sistema en virtud de las relaciones indisolubles que existen entre ellos, lo que quiere decir que se deben dominar y aplicar en su totalidad. Los principios se refieren a todos los aspectos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los medios y los métodos, así como la organización del entrenamiento, son una orientación obligatoria para la actividad del entrenador porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa.

Según el mismo autor se pueden dividir en:

- Principio del incremento de la carga.
- Principio de la carga durante todo el año.
- Principio de la periodización y de la organización cíclica de la carga.
- Principio de lo consciente.
- Principio de sistematización.
- Principio sensoperceptual.
- Principio de asequibilidad.

(1) Principios del Entrenamiento (Rodrigo Bellón)

Al hablar de entrenamiento nos referimos una serie de actividades realizadas de manera continua que tienen como objetivo mejorar la eficiencia física. Para lograr este propósito es necesario que el proceso se realice de manera sistemática, regular y progresiva.

- **Sistemática:** realizar una planificación del entrenamiento teniendo bien claro cuáles son los objetivos del atleta, y aplicando una serie de normas y procedimientos conocidos como “Principios del Entrenamiento”.
- **Regular:** dicho programa de entrenamiento debe hacerse de manera continuada, de esta forma podremos ver los efectos de las sesiones que dan lugar a la adaptación.
- **Progresiva:** las cargas aplicadas durante el entrenamiento serán ajustadas en la medida que la planificación avance.

Primeros Principios del Entrenamiento

- **Principio de Adaptación:** implica que durante la utilización de un programa de entrenamiento se vayan produciendo cambios funcionales que hagan más tolerables las demandas específicas de un ejercicio, es decir se vaya produciendo la adaptación.
- **Principio de Progresión:** para que el organismo se beneficie de la adaptación mediante la sobrecarga fisiológica, el entrenamiento deberá ser progresivo.
- **Principio de Entrenamiento a Largo Plazo:** para que los cambios sean evidentes, es necesario considerar el entrenamiento como un proceso a largo plazo.
- **Principio de Respuesta Individualizada:** este principio se refiere a que distintas personas responden de forma distinta al mismo entrenamiento
- **Principio de la Variación:** para evitar la pérdida de interés y el aburrimiento, el programa de entrenamiento debe ser variado. Dependerá del equilibrio entre trabajo/descanso, la variación de rutinas, ejercicios y lugares de entrenamientos.
- **Principio del Calentamiento – Enfriamiento:** la preparación para el esfuerzo – calentamiento- y la utilización de una zona regenerativa donde se eliminen parte de los desechos acumulados durante la sesión son tan importantes como el trabajo central del entrenamiento.
- **Principio de la Moderación:** la moderación combinada con la progresión son fundamentales para el éxito de una planificación.

Principio de la Reversibilidad: la mayoría de las adaptaciones provocadas en el entrenamiento son reversibles, y al dejar de realizar una actividad, los efectos conseguidos con el entrenamiento se pierden. En el diseño de una planificación del entrenamiento, se debe incluir lo necesario para que las mejoras conseguidas se puedan mantener.

(2)Principios del Entrenamiento

El principio básico consiste en respetar y aplicar tres leyes fundamentales para una correcta o mejor planificación del entrenamiento deportivo.

Estas leyes son:

1. Ley de Sobrecarga.
2. Ley de Reversibilidad.
3. Ley de Especificidad.

1. Ley de Sobrecarga:

Tengamos en cuenta que la sobrecarga causa fatiga y la recuperación más la adaptación permiten que el cuerpo recompense excesivamente y llegue a una forma física superior.

La capacidad del cuerpo para adaptarse a las cargas de entrenamiento y compensarse excesivamente en la recuperación explica cómo funciona el entrenamiento.

2. Ley de Reversibilidad:

Si el atleta no entrena constantemente no existe el proceso de cargar y el cuerpo no necesita adaptarse. La forma física se mejora como resultado directo de la correcta relación entre la acción de cargar y la de recuperación.

3. Ley de Especificidad:

La forma específica de una carga de entrenamiento produce sus propias adaptaciones y reacciones específicas. La carga de entrenamiento debe ser específica al atleta individual y a las exigencias de la disciplina elegida.

Finalmente podemos agregar que cuanto más sea el volumen de entrenamiento general, más grande la capacidad para el entrenamiento específico.

Plan de entrenamiento para el año 2010

Datos informativos

Deporte	Tiro Olímpico
Categoría	sénior
Especialidad	armas cortas y largas olímpicas
Año	2010

Introducción.

El presente plan está enfocado a mejorar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico de los integrantes de la selección de pichincha con miras a la participación en los diferentes eventos nacionales e internacionales, es un plan basado en tiempo.

Datos generales del equipo.

El equipo de tiro de pichincha, masculino y femenino, retoma el entrenamiento para el año 2010.

Promedio de edad, están entre los juveniles de 16 a 20 años un grupo, 21 y más

La edad deportiva es de 2 años.

Resumen del macro anterior.

El cumplimiento no se dio en un 100% debido a factores internos, externos.

P. F. G. Se cumplió en un 90% por falta de no tener consolidado el equipo.

P. F. E. Se cumplió en un 90% por coincidir en exámenes trimestrales y la inasistencia.

Rendimiento Comp. Se cumplió en un 100% manteniendo las expectativas pese a los inconvenientes suscitados en el periodo preparatorio

Antecedentes:

La federación ecuatoriana de tiro olímpico y la Concentración Deportiva de Pichincha, en conocimiento de esta Asociación de Tiro Olímpico, preocupados por alcanzar y mejorar nuevas marcas a nivel nacional e internacional ordena, a los entrenadores planificar para ejecutar los entrenamientos de una manera técnica, científica y con criterio apegado a la realidad.

Luego de hacer un análisis del plan de entrenamiento del año 2009, en conocimiento de la Asociación Tiro Olímpico de Pichincha y el señor metodólogo se recibe recomendaciones de los resultados y competencias, lo cual nos permite poder realizar nuestras correcciones correspondientes, y participar en los campeonatos nacional e internacionales.

Justificación:

En el plan anual de entrenamiento, se ha presentado el calendario de competencias para el año 2010, el mismo que siendo aprobado por la Asociación y el Departamento Técnico Metodológico de CDP. Nos permitirá preparar el equipo de Tiro para su intervención en las competencias programadas tanto por la Asociación y

la Ecuatoriana de Tiro Olímpico. Y llegar en óptimas condiciones en los eventos organizados.

Datos de macro

Inicio 04/01/2010

Final 15/12/2010

No. Sesiones 245

Volumen total Min.29400

Etapas de p.f.g.

CUADRO N. 12

Volumen General	29400 min.		
Periodos	Preparatorio	Competitivo	Transito
Fechas	4enero Al 23 Julio.	2 de agosto al 19 noviembre	22 noviembre al 10 diciembre
Total min.	17640 mint.	10290 min.	1470 min.
Sesiones	145	85	15

Lista de los deportistas.

VARONES

CUADRO N.13

➤ CRISTIAN SANTACRUZ
➤ EDDY JURADO
➤ JAIME SILVA
➤ JOSÉ PEREZ
➤ OSCAR PABON
➤ STIVEN ZURITA
➤ DARWIN MENDEZ
➤ CRISTIAN CALAHORRANO
➤ DARWIN ROJAS
➤ PATRICIO ROMERO
➤ MARCELO VILLAREAL

DAMAS

➤ ALEXANDRA PEÑA
➤ DIANA DURANGO
➤ ESTEFANY MARIÑO
➤ GABRIELA BOADA
➤ JENNY BEDOYA
➤ JESSICA ARCOS
➤ KARLA POZO
➤ MARIBEL TOAPANTA
➤ MARIA FERNANDA JIMENEZ
➤ MAYRA RENGIFO
➤ MARIA JOSE CANDO
➤ DIANA PAÑORA

➤ DENISSE LLANGA
➤ YOMARA GUTIEREZ

COMPOSICIÓN DEL MACRO.

- Periodo preparatorio.
- Periodo competitivo.
- Periodo de transito.

Periodo preparatorio:

- Etapa de preparación física general.

10584 minutos.

- Etapa de preparación física especial.

7056 minutos.

Periodo preparatorio

- Etapa Preparación Física General 10584min.

Entrante.

Consta de cuatro micros con un volumen de 1588. Con un ciclaje 3-1

Desarrollador 1 = consta de cuatro micros

Con un volumen total de 2646 min. Con un ciclaje 3-1.

Desarrollador 2 = consta de cuatro micros

Con un volumen 4234 min. Con un ciclaje 4-1.

Estabilizador 1

Consta de cuatro micros con un volumen 2117min Y con un ciclaje 3-1

- Etapa Preparación Física Especial 7056min.

Desarrollador 1

Consta de 3 micros con un volumen de 2117min. Ciclaje 2-1

Estabilizador 1

Consta de 3 micros con un volumen de 1411min. Ciclaje 2-1.

Desarrollador 2

Consta de 4 micros con un volumen de 2822min. Ciclaje 4-1

Control preparatorio

Consta de 2 micros con un volumen de 706min. Ciclaje 1-1

Periodo competitivo

- Etapa Pre competitiva 4116min.

Pulimento

Consta de 4 micros con un volumen de 2058 min. Ciclaje 3-1

Pre competitivo

Consta de 3 micros con un volumen de 2058 min. Ciclaje 2-1

➤ Etapa Competitiva 6174min.

Competencia Fundamental 1

Consta de 5 micros con un volumen de 3087min. Ciclaje 4-1

Competencia Fundamental 2

Consta de 5 micros con un volumen de 3087min. Ciclaje 4-1

Periodo Transito

Consta de 3 micros con un volumen de 1470min. Ciclaje 2-1

Macrociclo

Objetivos generales.

- Perfeccionar las capacidades básicas (resistencia, fuerza). C. Coordinativas. (coordinación, equilibrio, ritmización)

- Alcanzar un 97% de efectividad en las posiciones de tiro.
- Lograr que la mayor cantidad de deportistas integren la selección nacional que nos representen en los juegos Sudamericanos.

Tareas generales:

1. Aplicación y cumplimiento del plan de entrenamiento destinado al desarrollo los distintos elementos técnicos de la producción del disparo
2. Cumplimiento real del plan de entrenamiento, sobre todo en lo referente a la preparación física especial y general.
3. Participación en las competencias programadas como en las competencias locales, nacionales e internacionales propuestas por la Ecuatoriana de Tiro y la Asociación de Tiro Olímpico de Pichincha.

Periodo preparatorio:

Objetivos,

1. Adaptación del organismo a las cargas de entrenamiento
2. Mejorar las capacidades físicas.

Tareas,

1. Trabajo en multifuerza.
2. Trabajo aeróbico

Objetivos introductorios:

Acondicionar al deportista para soportar la carga de trabajo planificado, inicia el 4 de enero y termina el 29 de enero:

Tareas a cumplir:

Fortalecimiento del tono muscular.

Acondicionamiento de la capacidad aeróbico.

Objetivo desarrollador 1

Inicia 1 al 26 de febrero su principal objetivo es el desarrollo de la resistencia aeróbica, aumento de tono muscular en miembros superior.

Tareas a cumplir

Carreras continuas, Cross contri.

Test máxima al 100% (series 4 de 12 con 3' de descanso al 60%)

Objetivos desarrollador 2

Incremento paulatino del trabajo para llegar al 100%, inicia el 1 de marzo y termina el 2 de abril

Tareas

Trabajo en multifuerza

Trabajo de pista, piques cortos.

Objetivos estabilizador

Inicia el 5 al 30 de abril en este meso el atleta mantiene la forma deportiva alcanzada en el desarrollador manteniendo los volúmenes estables y constantes

Tareas a cumplir:

Trabajo en multifuerza

Trabajo de pista, piques cortos

(E. E.) Objetivos desarrollador 1

Soportar las cargas de trabajo al 100% de resistencia y fuerza, inicia el 3 de y al 21 de mayo.

Tareas

Trabajo en multifuerza

Trabajo aeróbico (piscina, pista)

Objetivos control

Evaluar al deportista su acondicionamiento físico

Tareas

Test de Cooper

Medidas antropométricas.

Objetivos del estabilizador

Ejecución de la técnica.

Inicia 24 de mayo y termina 11 junio

Tareas a cumplir

Trabajos de manteamiento físico.

Autocontrol de posición

Objetivos desarrolladores.

Inicia 14 junio al 9 de julio.

Ver el nivel técnico de la ejecución del disparo para su corrección

Tareas a cumplir:

Tiros de agrupación (con y sin diana)

Objetivos del control

Inicia el 12 de julio y culmina el 23 julio, alcanzar el máximo potencial de la técnica.

Tareas a cumplir

Poste estabilizador al frente.

Poste estabilizador al piso

Objetivo pulimento

Inicia 26 julio al 20 de agosto.

Perfeccionamiento de la técnica, en el proceso del disparo

Tareas a cumplir

Trabajo de finales.

Series con el 95 % de efectividad

Objetivo del precompetitivo

Inicia de 23 agosto al 10 de septiembre.

Obtener y estabilizar el nivel competitivo del rendimiento a lograr.

Tareas

Trabajos de finales.

Aplicación al 100% de voces de mando reglamentarias.

Inicia el trabajo con tiempo real de competencia.

Trabajo psicológico 100%

Objetivo competencia 1

Inicia 13 septiembre al 15 de octubre la obtención de resultados, individuales y por equipos.

Utilizar la técnica y táctica en cada disparo.

Objetivo competencia 2

Inicia 18 de octubre al 19 de noviembre la obtención de resultados, individuales y por equipos.

Utilizar la técnica y táctica en cada disparo

Objetivo transito

Inicia 22 noviembre al 10 diciembre descanso activo baja el volumen, la intensidad y el organismo se recupera para el nuevo proceso.

Tareas a cumplir

Juegos recreativos

Juegos grupales.

Juegos con diferentes armas

Juegos de diferentes modalidades

Trabajo teórico sobre el reglamento.

- Reglamento de Pistola
- Reglamento de Rifle
- Reglamento de armas olímpicas en gen

Trabajos de relajación con un seguimiento de un profesional.

Saber su comportamiento personal.

Modelo de la Planificación**PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO****SECCIÓN CONTENIDO****6.6.1 Introducción****6.6.2 Definición de la planificación****6.6.3 Formas fundamentales o
tradicionales de la planificación****6.6.4 Plan escrito****6.6.5 Plan gráfico****6.6.6 Conclusiones****6.6.7 Sugerencias didácticas****6.6.8 Autoevaluación**



PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

OBJETIVO:

Elaborar un esquema de plan gráfico y uno escrito de entrenamiento deportivo para entrenamiento de tiro olímpico

INSTRUCCIONES

Lea con detenimiento y cuidado el contenido de este capítulo para que al final, usted sea capaz de:

- ✓ Definir la planeación como un instrumento y recurso para la preparación eficaz del tenismesista.
- ✓ Conocer las formas fundamentales para la planeación de entrenamientos deportivos (individual, de grupo, perspectivo, cuatrienal, anual o semestral y de ejecución u operativo).
- ✓ Identificar los pasos para elaborar un plan escrito de entrenamiento de tenis de mesa (análisis del macrociclo anterior y proyecciones).

- ✓ Identificar los elementos que contienen un plan gráfico de entrenamiento de tenis de mesa (ubicación de tipo de competencias, macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones).

6.6.1 INTRODUCCIÓN

El logro deportivo se sustenta en la preparación rigurosa, sistemática y científica que incluye el desarrollo y perfeccionamiento de las diferentes capacidades (condicionales y coordinativas) las habilidades técnico-tácticas y los procesos psicológicos en el deportista, éste es un proceso largo que generalmente abarca varios años.

Uno de los aspectos fundamentales de la dirección del entrenamiento deportivo lo constituye la planificación del mismo. Pues a través de ella sabremos qué es lo que se pretende al entrenar a un deportista, considerando las características particulares del atleta, del deporte en cuestión, del lugar donde se va a entrenar, entre otros factores importantes de tomar en cuenta al iniciar un entrenamiento.

Este capítulo pretende dar al entrenador, elementos que le ayuden a alcanzar tanto los propósitos del atleta, como del entrenador. Estos elementos parten desde una definición de la planeación, pasando por las formas tradicionales de la planeación del entrenamiento deportivo, hasta el diseño de un plan escrito y uno gráfico.

6.6.2 DEFINICIÓN DE LA PLANIFICACIÓN

La planificación del rendimiento se define como la adecuación sistemática y respaldada por la ciencia, a corto y largo plazo, de todas las medidas necesarias para la programación, la realización, el control, el análisis y las correcciones. La planificación que tiene como fin la optimización del rendimiento deportivo.

Definir la planificación del entrenamiento desde la posición metodológica es un tanto compleja, no obstante, la planificación del entrenamiento es un sistema de dirección

que garantiza la integración de todos los componentes del proceso de entrenamiento. El considerable aumento de los resultados deportivos observados en los últimos años, es en gran medida el resultado del perfeccionamiento del sistema de preparación de los deportistas y de la planificación del proceso de entrenamiento.

Actualmente no es posible llevar a cabo una planificación correcta, si no está científicamente fundamentada, si no se realiza un análisis ulterior de los planes y si éstos no se ajustan a las particularidades individuales de los deportistas. Al entrenador de tenis de mesa le corresponde el papel fundamental de hacer la síntesis de los conocimientos teóricos con la actividad práctica cotidiana hacia la preparación del deportista, sabemos que las experiencias adquiridas en el bregar diario del entrenamiento; reforzada con los elementos teóricos tomados de la ciencia y de la técnica posibilitan un resultado positivo superior.

Para responder a esta exigencia, el entrenador debe saber planificar y dirigir el proceso de entrenamiento ya que la planificación cuando se orienta hacia un objetivo bien definido, favorece el logro de resultados más altos. El plan de entrenamiento tiene como base una concepción determinada, que está dada cuando el entrenador está consciente de:

- Los objetivos parciales que debe alcanzar en un determinado periodo
- Los motivos para darle mayor importancia a una determinada tarea
- Las exigencias en el entrenamiento
- La aplicación de métodos, medios y principios.

Los aspectos necesarios para planificar el entrenamiento deportivo son:

- La teoría y metodología que dictan y explican las leyes para la planificación, ejecución y control de este proceso pedagógico.
- Los principios dirigen los objetivos, tareas, medios, métodos dosificación, etcétera.
- Para planificar es necesario responder una serie de preguntas:

1. ¿Qué fecha tiene la competencia principal?
2. ¿Qué tiempo tengo para preparar a mis atletas?
3. ¿Qué estructura de entrenamiento debe servir para preparar a mis atletas?
4. ¿Con qué relación entre la preparación general y especial debo preparar a mis atletas?
5. ¿Cómo determino el volumen de la carga?
6. ¿Cómo determino la intensidad de la carga?
7. ¿Cómo compruebo la preparación de mis atletas?
8. ¿Qué recursos tengo para prepararme?

6.6.3 FORMAS FUNDAMENTALES O TRADICIONALES DE LA PLANIFICACIÓN

Un plan de entrenamiento representa un proyecto mental donde se determinan y formulan objetivos claros y concretos, así como las tareas y vías de solución que deben seguirse para el logro de los primeros. En él deben plasmarse las tareas, los medios y los métodos con que se pretenden lograr los objetivos propuestos y el volumen que se considera óptimo.

Según el carácter, los planes de entrenamiento se clasifican en:

A. Por su proyección pueden ser:

- a) Planes de entrenamiento individual.
- b) Planes de entrenamiento de grupo.

B. Por sus características son:

- a) Plan perspectivo.
- b) Plan cuatrienal.

- c) Plan anual o semestral.
- d) Plan de ejecución u operativo.

Plan de entrenamiento individual. Se elabora como planes anuales u operativos (para semanas de entrenamiento o macrociclo). Se adapta a los objetivos, tareas y características individuales de cada uno de los atletas de alto rendimiento con grandes posibilidades de desarrollo. es la forma efectiva del manejo de la preparación deportiva de un atleta de Tenis de mesa

Está basado en los siguientes aspectos:

1. Logro de altos resultados deportivos por realizar un trabajo específico acorde a las características de cada atleta.
2. Todos los niveles de preparación tienen que poseer un desarrollo armónico en cuanto a las condiciones físicas, técnico táctico, teórico y psicológico de cada tenismesista.
3. Sistematizar el trabajo con una continuidad aceptable de todas las funciones.
4. Poner una tendencia de la carga ondulatoria y ascendente.
5. Contener una personalidad adecuada acorde a las condiciones del atleta.

Instrucciones:

En el plan individual se deben hacer análisis de los niveles que posee cada uno de los atletas y comparando con las tendencias parecidos a las terminaciones actuales.

Este análisis debe contener tendencias de tipo:

1. Biomorfológicas.
2. Físicas fundamentales.
3. Técnico tácticas.

Datos personales del atleta

Nombre	Club de selección
Edad	Años practicando el deporte
Sexo	Mejor marca o resultado
Dirección	Preparación técnica
Peso	Preparación física
Talla	Preparación táctica
Estado medico	Preparación Psicológica

Meta personal del atleta de tiro olímpico.

Para definir la meta en forma individual debe realizarse sobre bases reales de acuerdo con las posibilidades del atleta.

El complemento o no de la meta se evaluaría al culminar el plan individual anual en su competencia fundamental. Debemos expresarla mediante la meta de forma objetiva y cuantificable matemáticamente (números, lugar o medallas).

Tareas que debe contener la preparación de un plan individual.

1. Ampliando las tareas se logran los objetivos o metas proyectos.
2. Las tareas dan solución al cumplimiento de la preparación física, técnico táctica, teórica y psicológica de cada atleta acorde a la marcha del plan individual.
3. Los test pedagógicos, pruebas medicas psicológicas, técnicos competitivas elaborados en forma científica y sistemáticamente en el que se analiza el estado del tenismesista.
4. El trabajo de esta forma por separado será más objetivo y hay menos posibilidades de cometer errores.

Plan de entrenamiento de grupo. Característico de los deportes de juegos con pelota y eventos colectivos; se complementa con planes de entrenamiento individual, para los deportistas que se encuentran entrenando con el alto rendimiento, por lo general, se entrenan en grupo, aún en los deportistas individuales.

Plan de entrenamiento perspectivo. Se conforma para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de su preparación; se proyecta a las tareas y medios de la preparación en un plazo largo de trabajo.

Plan cuatrienal. Garantiza el cumplimiento de los objetivos del plan perspectivo en cada ciclo de cuatro años, mediante el cual se deben determinar las tareas para cada año, los medios, la dinámica de las cargas, competencias y periodización. Generalmente su objetivo fundamental es la participación del atleta en las olimpiadas.

Plan anual o semestral. Representa una parte del plan perspectivo en muchos casos una parte del plan cuatrienal. También se compone para cada deportista, para cada grupo de deportistas más o menos igual. Está supeditado a las leyes de la periodización y el entrenamiento.

Plan de ejecución u operativo. Sirve para distribuir entre cada una de las unidades de entrenamiento las exigencias que se desprenden del plan de entrenamiento anual, teniendo en cuenta los resultados de las sesiones de entrenamiento anteriores. Se especifican los contenidos, medios y métodos, así como las formas de organización del entrenamiento que se utilizarán para alcanzar cada objetivo.

6.6.4 PLAN ESCRITO

Es el documento rector de la planificación del entrenamiento en el cual se recogen todos los análisis previos, individuales y colectivos de los deportistas que conforman el grupo, este es un complicado proceso metodológico en el transcurso de la preparación.

Este documento contendrá, por lo regular, la planificación de muchos microciclos de trabajo y del mismo se derivan innumerables objetivos para los diferentes periodos, mesociclos, que conforman la estructura del macrociclo.

El plan escrito del entrenamiento es un documento de capitales importancia donde se plasman los análisis previos individuales y colectivos, Se determinan objetivos de trabajo y tareas para su cumplimiento. Además es el documento rector del proceso de entrenamiento que exige dedicación y laboriosidad. De este documento se derivan innumerables objetivos para los diferentes ciclos de entrenamiento.

Desde el punto de vista metodológico la elaboración del plan escrito se divide en dos partes:

1. ANÁLISIS DEL MACROCICLO ANTERIOR

a) Análisis de los objetivos competitivos y de rendimiento.

Se reflejan los resultados de la competencia fundamental en dependencia de los pronósticos u objetivos precompetitivos señalando nombre de la competencia y lugar que alcanzado, igualmente se reflejan los resultados de forma individual y/o competitiva de los atletas a lo largo de su preparación.

- b) Cumplimiento de los principales aspectos cualitativos y cuantitativos de la preparación.

Se refleja el cumplimiento de los principales aspectos o actividades que se planificaron anteriormente. Señala lo planificado y lo realizado, así como el porcentaje que representa, valorándose las capacidades más afectadas. Por ejemplo:

CUADRO N.14 MODELO DE PLANIFICACIÓN

Componentes de la preparación	Plan	Real	%
Preparación física	760'	700'	92.1
Preparación técnica – táctica	875'	820'	93.7
Preparación teórica	340'	340'	100
Preparación psicológica	60'	45'	75
Porcentaje del cumplimiento del plan general:			93.6
Porcentaje de asistencia:			92.0

Como puede verse en el cuadro anterior en la preparación física la capacidad más afectada fue la resistencia especial, lo que motivo en ocasiones a que los últimos minutos del juego se vieron agotados los atletas.

La preparación psicológica no se logró complementar por no haber asistido a dos competencias preparatorias, lo que influyó en el estado de predisposición competitiva, de igual manera esto incidió en la preparación técnica al no cumplirse los juegos de competencia programados.

c) Cumplimiento y evaluación de los test pedagógicos.

Se explora la cantidad de test planificados y realizados señalando los resultados más relevantes y negativos que influyeron en los resultados competitivos y valorando los motivos de la no ejecución de algún test o batería de test preconcebida.

d) Cumplimiento y evaluación del plan de topes o chequeos y competencias. Reflejar la cantidad de chequeos y competencias preparatorias planificadas y realizadas explicando el motivo del no cumplimiento, se evaluarán los objetivos pedagógicos y de rendimiento realizan un breve resumen de lo logrado.

e) Principales situaciones conductuales que influyeron en la preparación.

Señalar los aspectos disciplinarios que influyeron negativamente en los resultados deportivos, tales como: puntualidad, porte y aspecto, forma de expresión oral, porcentaje de asistencia al entrenamiento, cumplimiento de los pasos establecidos por mesociclos y otros aspectos necesarios.

f) Valoración de la atención médico-psicológica incluyendo el cumplimiento de las pruebas planificadas.

Se refleja en la influencia de la atención médico-psicológica en la participación de los deportistas, señalando la cantidad de pruebas planificadas y realizadas.

g) Dificultades técnico – materiales y presupuestales.

Se refleja brevemente en las necesidades técnico–materiales no cubiertas y en la forma en que influyen en la preparación, como implementos deportivos, medios auxiliares, calzado especializado, ropa, etcétera, y si el presupuesto para la preparación cubrió las necesidades técnicas.

2. PROYECCIONES PARA EL PRÓXIMO MACROCICLO

- a) Objetivos pedagógicos generales para el macrociclo detallando las competencias preparatorias y fundamentales.

Luego de que la pequeña introducción se refleja en la competencia se dirige la preparación (competencia fundamental), señalando fecha, lugar y definiendo los objetivos de rendimiento, como lugar por estados y/o tiempo y puntuación.

A continuación se reflejan los objetivos generales para el macrociclo, o sea, qué se pretende lograr desde el punto de vista físico, técnico, teórico y psicológico.

Se deben reflejar los objetivos a complementar en cada una de las competencias por componente de la preparación.

- b) Caracterización individual y colectiva del grupo haciendo énfasis en los aspectos físicos, técnicos, teóricos y otros de interés.

Para ilustra mejor este punto de vista partimos del siguiente ejemplo:

A partir de estos datos se puede dar una panorámica general de atletas con los que se va a trabajar, expresando cantidad de atletas y los promedios de escolaridad, tiempo en el equipo nacional, mejores resultados, peso y talla.

- c) Dirección del trabajo educativo para el macrociclo.

Se debe reflejar hacia dónde está dirigido el trabajo de disciplina teniendo en cuenta la problemática señalada en el macrociclo anterior.

- d)** Objetivos, tareas y actividades que se deben realizar por mesociclos de trabajo.

Se debe reflejar fecha de inicio y culminación de los mesociclos, número de microciclos y sesiones de entrenamiento con que se cuenta, señalando los objetivos, los cuales deben ser medibles o cuantificables por aspectos o componentes de la preparación y, por tanto, las tareas para complementar cada uno de los objetivos propuestos.

Es de vital importancia reflejar los volúmenes e intensidades de trabajo en el mesociclo. Se plasmará la relación de alguna prueba médico-psicológica y los test pedagógicos que se van a aplicar señalando las variables que se van a medir. No debe faltar si existe en el mesociclo chequeo, tope o competencia. Para ilustrar este aspecto lo haremos con el ejemplo:

CUADRO N.15 MESO CICLOS

MESOCICLO 10. PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECIAL	
Fecha de inicio: 1 septiembre de 2009	No. De Microciclos: 4
Fecha de culminación: 30 marzo 2010	No. De sesiones: 36

OBJETIVOS:

1. Incrementar la fuerza máxima en un 2% (de 3 a 5 kilogramos aproximadamente) –preparación física-
2. Incrementar volúmenes de la estática en un 5%.
3. Perfeccionar técnica del disparo s –preparación técnica-
4. Profundizar en el conocimiento de los objetivos anteriores –preparación teórica
5. Preparación psicológica

TAREAS:

1. Se realizará en el gimnasio trabajo en las zonas del 40 al 50% incrementando.
2. Se aumentará dosificadamente el número de estáticas en cada una de las sesiones.
3. Se pondrá gran énfasis en los elementos técnico-tácticos del disparo.
4. Se realizarán 3 charlas con el grupo para mayor comprensión de los objetivos propuestos así como la utilización de videos de atletas de alto nivel mundial.

VOLUMEN: 4

INTENSIDAD: 4

PRUEBAS MÉDICAS: Se realizará en el cuarto mesociclo (antropometría).

TEST PEDAGÓGICO: Se realizará en el cuarto microciclo fuerza máxima, resistencia rapidez y elementos técnicos básicos.

- e) Programa de test pedagógico por mesociclos.

Reflejan los test pedagógicos que se van a realizar en cada mesociclo, así como las variables a medir y necesariamente se van a expresar las tablas evaluativas de cada variable que se aplicará para cada especialidad, división o posición.

- f) Objetivos pedagógicos y de rendimiento de cada una de las competencias en que se pretende participar.

Se refleja cada competencia preparatoria en la que se va a participar definiendo en cada una de ellas los objetivos físicos, técnicos, tácticos y estratégicos, sí los hay, así como los posibles rendimientos.

- g) Proceso de selección y aspectos para integrar las preselecciones nacionales a los eventos fundamentales y/o preparatorios.

Se definen los aspectos a tener en cuenta para conformar la selección nacional, así como que aspectos se medirán para la nominación o integración del equipo a las competencias, tales como porcentaje del cumplimiento del plan individual, metodología para conformar el ranking interno, puntualidad y asistencia y otros aspectos que sean de interés a cada especialidad deportiva.¹

6.6.5 PLAN GRÁFICO

El plan gráfico del entrenamiento es un documento valioso para la planificación.

- ❑ Posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos.
- ❑ En un solo golpe de vista abarcamos varios indicadores.
- ❑ Refleja la división racional del tiempo de duración de los ciclos del entrenamiento.

Es la presentación plana y lineal del proceso de preparación del deportista en el que se debe reflejar los siguientes aspectos:

1. Ubicación de la competencia fundamental, competencia preparatoria y controles.
2. Ubicación de los macrociclos de entrenamiento.
3. Ubicación de los periodos de entrenamiento.
4. Ubicación de las etapas de entrenamiento.
5. Ubicación mesociclos de entrenamiento.
6. Ubicación microciclos de entrenamiento.
7. Reflejar los meses y semanas.
8. Ubicar los microciclos de entrenamiento en orden consecutivo de inicio a fin de la estructura.
9. Representar el número de sesiones o unidades de entrenamiento por microciclos.
10. Ubicación del volumen e intensidad de la carga en forma numérica y gráfica.
11. Ubicación en los microciclos de los test pedagógicos, pruebas médicas y test psicológicos.

Se debe incluir en el plan los principales medios para dosificar el entrenamiento de acuerdo a las necesidades técnico-metodológicas de cada especialidad deportiva y por donde se dosificará, controlará y evaluará la preparación.

Orientaciones metodológicas para la elaboración del plan gráfico de entrenamiento

Rasgos generales de la planificación y control del entrenamiento

La planificación del entrenamiento está determinada por las leyes y principios que rigen dicho proceso.

Uno de estos principios es el carácter cíclico de entrenamiento que plantea el mismo una estructura por ciclos que van desde los grandes (macrociclos de entrenamiento), hasta los más pequeños (microciclos de entrenamiento), por lo que violar una de estas estructuras significa violar uno de los principios del entrenamiento deportivo.

Para la elaboración de los planes de entrenamiento hay que tener presente todas las concepciones básicas que integran la teoría y metodología del entrenamiento deportivo que determinan y formulan objetivos claros, concretos y precisos, así como las tareas y vías de solución que deben seguirse para el logro de los resultados.

Los resultados más generales estarán más propensos a una derivación gradual y lógica a medida que se planifique, los ciclos intermedios están determinados por los periodos y mesociclos, lo que pertenece a otros más pequeños llamados microciclo y unidades de entrenamiento.

El control del entrenamiento no es más que el seguimiento de lo que se va realizando, lo que generalmente contiene todas las partes del proceso de entrenamiento factible de cuantificar o medir (volumen, intensidad, cumplimiento del plan de entrenamiento, etcétera) dicho control se complementa con el análisis cualitativo de dichos resultados, lo que debe llevar a la evaluación del logro de objetivos propuestos.

El control también responde a la caracterización cíclica del entrenamiento, es decir, desde las unidades o clases hasta el macrociclo, no pudiendo faltar sistemáticamente el control, la evaluación y el análisis del entrenamiento.

Estructuras del entrenamiento

Se entiende bajo estructuras del entrenamiento aquella división racional del tiempo de duración de los macrociclos, periodos, etapas, mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento para preparar a los deportistas.

En la teoría y metodología del entrenamiento deportivo se conocen las estructuras siguientes:

1. Simples.
2. Dobles.
3. Triples.

Según sus características la forma deportiva que corresponde con la estructura y son propias del grupo de deportes, ejemplo:

Estructuras características propias del grupo de deportes

CUADRO N.16 ESTRUCTURAS

Simples	Una forma deportiva	Resistencia, coordinación y arte competitivo
Dobles	Dos formas deportivas	Resistencia y efectividad del disparo

Éstas pueden ser variadas de acuerdo a los intereses y compromisos de cada deporte. En atletas juveniles se debe trabajar con una sola periodización.

Ubicación de la competencia fundamental (CF) y competencias preparatorias (CP).

La competencia fundamental es aquella que dada su significación deportiva es donde los atletas deben obtener los mejores resultados (Mantención de la forma deportiva).

Esta competencia está determinada según nuestros intereses en este orden:

Juegos Olímpicos

Campeonatos Mundiales

Copas del Mundo

Grand Prix

Juegos Panamericanos

Campeonatos Panamericanos

Juegos Centroamericanos

Campeonatos Centroamericanos

Campeonatos Nacionales 1ra; 2da y 3ra fuerza

Olimpiadas juveniles e infantiles nacionales

La competencia fundamental (CF) se ubica en el plan de acuerdo con la fecha que tenga el evento a participar y al final del periodo competitivo.

Las competencias preparatorias (CP) son aquéllas en las que participamos para medir cualitativa y cuantitativamente cómo marcha el proceso de entrenamiento el estado del equipo y sus atletas y se enmarcan en el periodo preparatorio y hasta la primera parte del periodo competitivo.

Las competencias preparatorias se utilizan además para hacer modelaje competitivo topando con algunos o todos los contrarios que van a intervenir en la competencia fundamental.

Macrociclo de entrenamiento

El macrociclo de entrenamiento comprende una estructura simple o compleja (simple, doble o triple) en la periodización cíclica porque posee macrociclo, periodo, mesociclo, microciclo y unidad de entrenamiento, teniendo en cuenta su competencia fundamental.

El macrociclo de entrenamiento está compuesto por tres periodos: preparatorio, competitivo y de tránsito. Éstos durarán de acuerdo al deporte específico, edad y experiencia deportiva del atleta.

Periodo preparatorio: Duración de 4 a 8 meses (de 4 a 8 mesociclos), se ubica el inicio del macrociclo.

Periodo competitivo: Duración de 1 a 4 meses (1 a 4 mesociclos), se ubica a continuación del periodo preparatorio.

Periodo de tránsito: Duración de 1 a 1 ½ mes (de 1 a 2 mesociclos), se ubica a continuación del periodo competitivo.

El primer macrociclo de entrenamiento de un ciclo olímpico siempre va a ser la base sustantiva de los otros tres macros y su periodo preparatorio va a ser más largo.

Etapas: Es derivada de periodo preparatorio y se divide en general y especial. La duración es igual al periodo que pertenece.

General: Durará de uno hasta 20 microciclos, con 4 y hasta 8 mesociclos.

Especial: Durará de uno hasta 10 microciclos, con uno y hasta 2 mesociclos.

Mesociclos de entrenamiento

El mesociclo de entrenamiento se caracteriza de acuerdo al orden consecutivo y al contenido de sus objetivos. Ellos permiten manejar el efecto del entrenamiento acumulativo de cada serie de microciclos, aseguran un alto ritmo de desarrollo del grado de entrenamiento.

Se presenta a continuación de las etapas y su duración contempla de dos a 8 microciclos, pero el número de éstos se determina por la cantidad y complejidad de los objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben cumplirse de acuerdo a las particularidades.

La representación de los meses y semanas en el plan gráfico no se realiza con el objetivo de planificarlos nada más que nos permita identificar las fechas para lograr desarrollar las tareas fundamentales dentro de las diferentes partes del entrenamiento.

Microciclo

Se ubica a continuación de las semanas y éstos van a tener las características de orden consecutivo desde el uno hasta el 52.

Los microciclos pueden contener de 1 a 12 o más unidades de entrenamiento.

Unidad de entrenamiento

Es la célula básica del entrenamiento y se presenta a continuación de los microciclos. En el plan gráfico se pondrá el número de sesiones de entrenamiento que tiene contemplado el microciclo.²

Carga de trabajos de volumen e intensidad

Las cargas se representan de forma gráfica y numérica. En la gráfica el volumen es la línea continua y la intensidad la línea discontinua, y lo numérico de acuerdo a los porcentajes del volumen y la intensidad de trabajo se distribuyen los medios fundamentales.

Determinación de los valores de la carga.

Volumen.- Se expresa en la cantidad de trabajo que se realiza por lo que se puede cuantificar en tiempo, repeticiones, cantidad de elementos, distancia a recorrer.

Intensidad.- Se expresa por las características de velocidad, frecuencia, ritmo, potencia, dificultad de los ejercicios y otros aspectos cualitativos.

Donde con mayor facilidad se planifican e interpretan los rangos de valores de los componentes de la carga es en el entorno de los microciclos.

Para ubicar el volumen y la intensidad durante todo el macro son válidos los siguientes pasos:

1. Identificación del mesociclo donde se alcanzan los valores máximos.
2. Hallar la medida de los valores que integran dicho mesociclo (esta medida representa el 100%).
3. Hallar la medida para cada uno de los mesociclos restantes.
4. Dividir la media de cada mesociclo entre la medida del 100% (el resultado será el valor porcentual que alcanza la medida de cada mesociclo).

El volumen se inicia con un porcentaje de trabajo superior a como culminó el ciclo anterior y de acuerdo al test inicial realizado que da las características y el estado inicial de los atletas a los cuales se les va aplicar los planes máximos al culminar la preparación general en el periodo preparatorio.

La intensidad se inicia con niveles más bajos que el volumen y va creciendo hasta obtener sus valores máximos al culminar el periodo competitivo, o sea, su competencia fundamental.

El volumen e intensidad marcan el momento de la forma deportiva. Su dinámica está condicionada en el momento de su competencia fundamental, para obtener los mejores resultados. Para tal efecto se pueden utilizar las siguientes herramientas.

Test pedagógico: Se ubica al inicio y al final de cada mesociclo, después de haber acumulado una carga de trabajo. Los objetivos y tareas que esto persigue para controlar la marcha de la preparación del deportista.

Test psicológicos: Nos miden el estado de disposición de los atletas se ubican de acuerdo a las características de cada deporte en correspondencia con los test pedagógicos.

Pruebas médicas: Determinan el estado de salud y funcional de los atletas, como ha asimilado su carga y se ubican al inicio, a mediados y al final de la preparación.

Competencia preparatoria: Mide cómo está el nivel total técnico-táctico y físico de los atletas, sus condiciones el desarrollo de los juegos de confrontación. Estos se planifican según los objetivos y tareas del plan.

Competencia fundamental: Se debe obtener los mejores resultados. Se ubica al final del periodo competitivo.

Controles: Éstos se realizan de acuerdo a las características de cada deporte y se ubica tomando en cuenta los objetivos planificados. Los controladores

6.6.6 CONCLUSIONES



Para planificar el proceso de preparación del tiro olímpico, es preciso distinguir la planeación del entrenamiento deportivo, con sus principales formas fundamentales.

Además, es importante que el entrenador comprenda cuáles son los factores que determinan la planeación; esto le va a permitir construir de manera adecuada el proceso de preparación deportiva y principalmente el entrenamiento de sus tenismesistas.

Actualmente y como resultado de la actualización de la misma, así como de la adaptación de la misma a diferentes especialidades deportivas, se cuenta también con otras alternativas, algunas muy parecidas a la expuesta anteriormente, otras bastantes diferentes.

Esto quiere decir, que el entrenador deberá informarse sobre las otras alternativas en la planeación del entrenamiento en el tiro olímpico, para estar en la posibilidad de aplicarlas si así sea el caso.

6.6.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



1. Se forman 3 equipos y a cada uno se le designa como tarea la presentación, de manera teórico-práctica, de una de las partes de la planeación del entrenamiento.

Cabe señalar que se trata de una sesión de carácter práctico; los entrenadores deberán ilustrar, demostrar el tipo de tareas que le corresponde a la parte de la sesión que es su tema.

Los equipos demostrarán ante el grupo con una exposición clara y objetiva el contenido de un plan de entrenamiento para preparar a sus atletas a una determinada competencia fundamental.

Posteriormente el conductor entregará a los entrenadores tiras de cartulina con los conceptos más importantes tratados en este capítulo, así indicará uno de los aspectos tratados en este capítulo y los entrenadores que poseen las cartulinas con los conceptos involucrados en el aspecto señalado se levantan y explican, cada uno, el sentido de su cartulina.

2. Cada entrenador debe planificar un plan de entrenamiento que contemple plan gráfico, plan escrito y plan individual. Este trabajo se debe entregar al conductor para ser evaluado y corregido.

6.6.8 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis de la derecha la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Formas fundamentales o tradicionales del plan de entrenamiento según ()
su carácter.
 - a) Plan de carga
 - b) Planes individuales y de grupo
 - c) Planes quinquenales

2. Conforman el plan de entrenamiento deportivo los siguientes ()
documentos
 - a) Plan escrito, plan gráfico, plan individual
 - b) Preparación física y psicológica
 - c) Preparación técnico táctica

3. El plan escrito de entrenamiento contiene los siguientes aspectos: ()
 - a) Representación gráfica del volumen y la intensidad
 - b) Análisis del macrociclo anterior y las proyecciones para el próximo macrociclo
 - c) La distribución de la densidad y el tiempo

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas anotando en el paréntesis de la derecha la letra de la respuesta correcta.

4. Es el documento rector de la planificación del ()
entrenamiento en el cual se recoge todos los análisis previos. a) plan gráfico

5. Es el documento que posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación del prolongado ciclo. ()
b) plan escrito
6. Documento de la planificación de forma efectiva del manejo de la preparación deportiva de un tenismesista. ()
c) plan individual
7. Se ubica al inicio y al final de cada mesociclo su objetivo es controlar la marcha de la preparación. ()
d) pruebas médicas
8. Mide el estado de disposición del atleta. ()
e) competencia preparatoria
9. Determina el estado de salud y funcional del atleta. ()
f) competencia fundamental
10. Mide como está el nivel total técnico – táctico y físico de los atletas en juegos de confrontación. ()
g) test pedagógico
11. Se deben obtener los mejores resultados en el periodo competitivo. ()
h) test psicológico

Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha el inciso que complete correctamente las siguientes oraciones.

12. Un plan de entrenamiento representa un proyecto _____ donde se ()
determinan y formulan _____ claros y concretos, así como tareas y
vías de solución.

- a) corto – entrenamientos
- b) mental – objetivos
- c) largo – ejercicios

13. El _____ del entrenamiento es el seguimiento de lo realizado factible de ()
medir.

- a) ciclo
- b) análisis
- c) control

**6.7. MODELO OPERATIVO.
CUADRO N.18**

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta marzo del 2010 se socializara el 100% de la propuesta en la comunidad deportiva para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con los deportistas. Reunión con los entrenadores.	Computadora. Proyector. Documentos. Circulares.	
Planificación de la propuesta	Hasta marzo del 2010 estará concluida la planificación de la propuesta.	Sesión Principio de adaptación Principio de entrenamiento Entrenamientos Tareas generales Evaluaciones	Equipo de computación. Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta.	En el año lectivo noviembre 2009 a marzo 2010 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación al personal de entrenadores sobre la el plan de entrenamiento		
		Elaboración de informes del desempeño aprobaciones institucionales. Toma de correctivos oportunos.		

6.7 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

CUADRO N.19

Organismo	Responsables	Fase de responsabilidad
Equipo de gestión de la institución Equipo de trabajo. (micro proyectos)	<ul style="list-style-type: none"> • Departamentos y comisiones. • Director • Metodólogo. • Comisión técnica. • Entrenadores. • Deportistas. • Padres de familia. • Coordinadores. • Colaboradores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organización previa al proceso • Diagnostico situacional • Direccionamiento estratégico participativo. • Discusión y aprobación. • Programación Operativa. • Ejecución del proyecto.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1.-¿Quién solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. Equipo de gestión de institución. Equipo de trabajo(micro proyecto)

**6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.
CUADRO N.20**

2.-¿Por qué evaluar?	<p>Razones que justifican la evaluación. Mejorar la calidad de entrenamiento y el rendimiento deportivo individual y colectivo.</p>
3.-¿Para qué evaluar?	<p>Objetivos del plan de evaluación. Conocer los niveles de participación de los entrenadores. Facilitar los recursos adecuados y necesarios a los deportistas de tiro olímpico. Aplicar el manual de entrenamiento en el deporte de tiro olímpico.</p>
4.-¿Qué evaluar?	<p>Aspectos a ser evaluados Que afecto ha tenido la planificación de tiro en el mejoramiento del rendimiento deportivo.</p>
5.-¿Quién evalúa?	<p>Personal encargado de evaluar. Lcdo. Ramiro Conde.</p>
6.-¿Cuándo evaluar?	<p>En periodo determinado de la propuesta. Al inicio del proceso y al final, en consideración a los periodos de entrenamiento</p>
7.-¿Cómo evaluar?	<p>Proceso metodológico. Mediante, Test práctico. Entrevistas, revisión de documentos.</p>
8.-¿con qué evaluar?	<p>Recursos. Puntuaciones de tiro, Fichas, registros, cuestionarios.</p>

C. MATERIALES DE REFERENCIA.

1. BIBLIOGRAFÍA

OZOLIN, N. G., *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*, Barcelona, 1976.

LANIER Soto, Arístides, *et. al.*, *Introducción a la teoría y métodos del entrenamiento deportivo*, La Habana, Unidad impresora José A. Huelga, 1980.

VARGAS, René, *Teoría del entrenamiento. Diccionario de conceptos*, México, UNAM, 1998.

<http://www.renar.gov.ar/cursos/>

<http://www.sobreentrenamiento.com>

<http://www.mtbtours.com>

<http://www.mailxmail.com>

VAZQUEZ ALDANA: Armas y defensas (español) 1935

JHON QUEEN: El tiro con arma corta (español) 1957

JAIME GONZALEZ CHAS: La preparación del tirador 1997

Anexos 1

DATOS INFORMATIVOS:

Encuesta dirigida a los Deportistas de Tiro olímpico de Concentración deportiva de Pichincha.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente el cuestionario y conteste con honestidad.

OBJETIVO:

Determinar la necesidad de una planificación técnica metodología en la disciplina de tiro olímpico para mejorar el rendimiento de los deportistas de Concentración deportiva de Pichincha.

1. ¿La disminución de pulsaciones cree que le ayuda en el proceso del disparo?

Si () no ()
2. ¿Considera usted que un buena preparación física mejora su resultados?

Si () no ()
3. ¿Cree Ud. Una buena relajación le ayuda a soportar la presión de la competencia?

Si () no ()
4. ¿Cree que una buena preparación psicológica le ayuda a mejora el estrés antes durante y después de la competencia?

Si () no ()
5. ¿Considera que con una buena preparación física y psicológica está en capacidad de competir en un alto nivel?

Si () no ()
6. ¿El proceso y perfeccionamiento del disparo se consigue con la preparación física y psicológica?

Si () no ()

Anexo 2

GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA PARA ENTRENADORES

Datos Generales

No. _____

Institución: _____

Entrevistado: _____

Entrevistador: _____

Lugar y Fecha: _____

CUADRO N.21

Interpretación	si	No	¿Porque?
1. ¿En el rendimiento deportivo se ha tomado en cuenta la preparación física y psicológica para las eventos de tiro?			
2. ¿Debe el entrenador de tiro olímpico apoyarse en un programa para preparación física de los deportistas de tiro?			
3. ¿Cree que la ayuda de un psicólogo deportivo contribuye a que el deportista perfeccione su técnica?			