

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

TIRO DEPORTIVO

Confeccionado por:

Este Programa fue confeccionado y rectificado por un grupo de expertos (colectivo de autores) bajo la dirección de la Comisión Nacional de Tiro

**COMISIÓN NACIONAL DE TIRO DEPORTIVO
VERSIÓN MAYO DE 2016
APROBADA 9 DE MAYO DE 2016**

INDICE

➤ Introducción	1
➤ Sistema de enseñanza	3
➤ Programa enseñanza en categorías 13-16 en Área y 13 años en EIDE	3
➤ Parámetros para la selección de atletas	4
- Pruebas pedagógicas	
- Pruebas técnicas (ingreso en áreas 13-16 y/o 13 años en EIDE)	
- Pruebas funcionales	
➤ Relación alumno profesor en áreas deportivas	8
➤ Relación de la carga para 13-16 años	9
➤ Programa de Temas Teóricos y prácticos para 13-16 años	10
➤ Plan de entrenamiento en las categorías 13-16 en EIDE y Academias	13
➤ Programa de enseñanza en EIDE y Academias categorías 13-16	14
➤ Parámetros para la selección de atletas a EIDE y Academias 13-16	14
- Pruebas pedagógicas	
- Pruebas técnicas (ingreso en EIDE y/o academias)	
- Pruebas funcionales	
➤ Relación alumno profesor en Escuelas Provinciales y Nacionales	19
➤ Objetivos categoría 13-16	19
➤ Propuesta de horario de clase por unidades de entrenamiento	20
➤ Programa de temas teóricos y prácticos categoría 13-16	20
➤ Programa de Preparación 13-16 en EIDE y Academias	25
- P. Física General	
- P. Física Especial	
- P. Técnico – Táctica - Psicológica	
➤ Relación de la carga en la categoría 13-16 en EIDE y Academias	29
➤ La categoría 17-18, objetivos	30
➤ Propuesta de horas clases por unidades categoría 17-18	30
➤ Programa de temas teóricos y prácticos categoría 17-18	31
➤ Programa de Preparación 17-18	32
- P. Física General	
- P. Física Especial	
- P. Técnico – Táctica - Psicológica	
➤ Relación de las cargas, categoría 17-18	35
➤ Orientaciones metodológicas	35
➤ Normativas que rigen la selección y continuidad	38
➤ Sistema competitivo	43
➤ Sistema de selección	44
➤ Bibliografía	46
➤ Glosario de términos	48
➤ Anexos	50

INTRODUCCIÓN

El Tiro Deportivo, Deporte Olímpico desde su primera versión de los Juegos Modernos en Atenas 1896, se ha ido renovando de acuerdo a las nuevas exigencias del COI y mantiene una frescura en el ámbito internacional y en Cuba, hemos logrado medallas Olímpicas en 4 versiones con Roberto Marcelo Castrillo, Bronce en la modalidad de Skeet en Moscú 1980, Juan Miguel Rodríguez, Bronce la modalidad de Skeet en Atenas 2004, Eglys De la Cruz Farfán, Bronce en la modalidad de Fusil 3 Posiciones en Beijing 2008 y Leuris Pupo Requejo, Oro en la modalidad de Pistola de Tiro Rápido en Londres 2012.

El Programa Integral de Preparación del Deportista puesto en vigor en 1988 ha cumplido hasta el momento un importante papel en las tareas encomendadas por la dirección del deporte cubano. Durante estos años nuestros técnicos desde la base hasta las instancias superiores han realizado un compendio de acciones prácticas e investigativas para lograr este documento rector, y poner en alto nuestro deporte desde la base hasta el nivel internacional, lo que indica que la pirámide del alto rendimiento esta sólidamente construida.

El presente programa ha sido revisado y actualizado por un colectivo de autores los cuales se detallan a continuación:

Nombres y Apellidos	Centro de trabajo	Categoría Docente
EPG Ramón E. Howard Ofarril	UCM Carlos J. Finlay CMG	Profesor Asistente
EPG Jose M. Pino Álvarez	Esc. MININT CMG	Profesor Asistente
EPG Rafael Guerra Mollinedo	Comisionado Nacional Tiro INDER	
EPG Dariel Suarez Grecesqui	Metodologo Nacional Tiro INDER	
EPG Roberto Coba Expósito	Arbitro Internacional ISSF - A	
EPG Arnaldo Rodríguez García	Jefe Dpto Téc. Metodológico INDER	

Además de un grupo de expertos que bajo la dirección de la Comisión Nacional de Tiro Deportivo, en los años 2003, 2005, 2010, 2013 y Mayo de 2016, tomando en consideración los nuevos lineamientos, por lo que se mantiene como documento normativo para los objetivos, contenidos, formas, métodos y procedimientos del trabajo técnico metodológico, pero posibilita la flexibilidad con el fin de que con la creatividad del técnico en la base se solucionen los problemas que se presenten en la enseñanza y perfeccionamiento de los contenidos.

La Federación Internacional de Tiro Deportivo (ISSF) es el Organismo rector del Deporte a nivel mundial y radica en la ciudad de Munich en Alemania. Existen en cada país las Federaciones Nacionales de Tiro Deportivo y en nuestro caso es la Federación Cubana de Tiro (FCT), afiliada al Comité Olímpico Cubano (COC), y además está afiliada a la Confederación de Tiro Centroamericana y del Caribe (CTCC), a la Confederación Americana de Tiro (CAT), a la Confederación Iberoamericana de Tiro (CIT) y como es de suponer a la ISSF.

Las competencias en que participa Cuba, están regidas por las Reglas internacionales de la ISSF. También existe el Reglamento de la FCT el cual contempla las adecuaciones a dichas reglas en los eventos nacionales de acuerdo a las modificaciones necesarias fundamentalmente en las categorías escolares y juveniles.

Los eventos Nacionales en Cuba:

- Juegos Nacionales Escolares (Categoría 13-16 años). 11 eventos competitivos
- Campeonato Nacional Juvenil (Categoría 17-18 años). 11 eventos competitivos

Eventos	Hombres	Mujeres
Fusil de Aire 10m	X	X
Fusil Tendido a 50m	X	X
Fusil 3 posiciones 50m	X	X
Pistola 25m	X	X
Pistola 25m Precisión		X
Pistola 50m	X	
Pistola 25m Tiro Rápido	X	

En estos 11 eventos se competirá en individual y por equipos (los equipos son de 3 competidores), por lo que se dirimirán 22 títulos y se repartirán 44 juegos de medallas físicas. Los eventos antes mencionados se registrarán por las Indicaciones Metodológicas emitidas por Deporte Escolar y los Reglamentos técnico a utilizar son los Internacionales de la ISSF y el de la FCT.

Eventos internacionales:

Juegos Panamericanos y Juegos Olímpicos.

Eventos	Hombres	Mujeres	Individual	Equipo
Fusil 50m tendido hombres	X		Si	No
Fusil 50m 3 posiciones	X	X	Si	No
Fusil de Aire a 10m	X	X	Si	No
Pistola 50m	X		Si	No
Pistola de Aire a 10m	X	X	Si	No
Pistola 25m		X	Si	No
Pistola de Tiro Rápido a 25m	X		Si	No
Skeet	X	X	Si	No
Fosa Olímpica	X	X	Si	No
Doble Fosa	X		Si	No

Compiten dos atletas por eventos

Campeonatos Mundiales y Juegos Centroamericanos y del Caribe

Eventos	Hombres	Mujeres	Individual	Equipo
Fusil Tendido 50m	X	X	3	3
Fusil 3 posiciones 50m	X	X	3	3
Fusil de Aire 10m	X	X	3	3
Pistola 50m	X		3	3
Pistola de Aire 10m	X	X	3	3
Pistola 25m		X	3	3
Pistola Tiro Rápido 25m	X		3	3
Pistola Standard 25m	X		3	3
Pistola Fuego Central	X		3	3
Skeet	X	X	3	3
Fosa Olímpica	X	X	3	3
Doble Fosa	X		3	3

Compiten tres atletas por eventos que participan por el individual y el equipo.

SISTEMA DE ENSEÑANZA:

1. Plan de enseñanza en las categorías 13-16 en el Área Deportiva y 13 años en EIDE
2. Plan de entrenamiento en las Categorías a partir de 13-16 en la EIDE, Academias y Equipos Nacionales.

LOS OBJETIVOS GENERALES DEL TIRO DEPORTIVO:

- Formar verdaderos atletas patriotas dentro de los valores éticos, morales y Políticos-ideológicos de nuestra sociedad Socialista.
- Lograr la práctica masiva de la población como medio para mejorar la salud y el aprendizaje de los elementos básicos del tiro para la alta competencia.
- Lograr los más altos resultados competitivos en eventos nacionales e internacionales para consolidar el prestigio alcanzado por el deporte Cubano en el mundo.

Programa de enseñanza en las categorías 13-16 en el Área Deportiva y 13 años en EIDE.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA:

13 -16 años: Categoría escolar en Áreas Deportiva o 13 años en EIDE

Por características propias del deporte, **NO SE PUEDE INICIAR** un tirador con menos de 13 años, por lo que el período de iniciación en el deporte de Tiro puede ser entre los 13 y 16 años.

Objetivos generales para las Áreas Deportivas (Combinados Deportivos).

- Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y un espíritu colectivista en los jóvenes basados en los principios de la Educación Socialista.
- Crear el desarrollo de las habilidades deportivas del Tiro en los adolescentes mediante su formación multilateral.
- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos del Tiro Deportivo.

Objetivos Específicos:

- Comenzar con la enseñanza de las Reglas de Seguridad y Conducta, así como la educación ética que debe regir en la actividad deportiva.
- Comenzar la enseñanza de los conocimientos teóricos.
- Comenzar la enseñanza del tiro con fusil y pistola a 10m. (Armas de aire)
- Comenzar la enseñanza del tiro con fusil desde la posición de tendido a 50m, continuando con la de rodilla y parado.
- Comenzar con la enseñanza del tiro con pistola a 25 m.

PARAMETROS PARA LA SELECCIÓN DE ATLETAS:

Para la categoría escolar (13-16 años), los aspirantes a ingresar en las Áreas Deportivas deberán realizar la solicitud de matrícula ante el docente de Tiro Deportivo que radica en la misma y se someterá a un período de pruebas pedagógicas y evaluación técnico – práctico en dicha Área para poder determinar su permanencia en la misma de acuerdo a las características de cada Área y sus necesidades de atención a la población y estrategias Municipales y Provinciales.

Pruebas pedagógicas.

A todo aspirante a ingresar a las áreas o combinados deportivos, se le realizará las pruebas pedagógicas establecidas en este Programa y/o Reglamento de la FCT, Sección o Departamento Técnico – Metodológico Provincial.

Pruebas técnicas de selección (ingreso en áreas o primer año en EIDE).

Área Deportiva

Edad	Fusil Posición Tendido sobre 100 puntos	Fusil 3 x 10 sobre 300 puntos	Pistola sobre 300 puntos	Pistola sobre 100 puntos
13	65-69	180 ó más	-	60-69
14	70-74	195 ó más	-	70-79
15	75-80	210 ó más	250 ó más	-
16	81-85	224 ó más	260 ó más	-

EIDE ó Academias

Edad	Fusil Posición Tendido sobre 100 puntos	Fusil 3 x 10 sobre 300 puntos	Pistola sobre 300 puntos	Pistola sobre 100 puntos
13	75-80	200 ó más	-	70-79

PRUEBAS FUNCIONALES:

PRUEBAS DE COORDINACIÓN ESTÁTICA:

> Romberg: Se adopta la postura de firme (piernas unidas, brazos a los lados del cuerpo, nivelados los hombros, dedos cerrados) a una orden se cierran los ojos, con un cronómetro se toma el tiempo. El alumno debe mantenerse parado sin oscilaciones notables, se considera positivo cuando existe una pérdida de equilibrio ya que de perder este se considera un Romberg.

Evaluación:

B - Si está en la posición 15 segundos o más. Valor: 8 puntos.

R - Si está en la posición 12 a 14 segundos. Valor: 5 puntos

M - Si está en la posición menos de 11 segundos. Valor: 2 puntos.

Mantener al lado del alumno un compañero para la protección del mismo que pueda socorrerlo al no mantener el equilibrio.

> Romberg Sensibilizado I: Se adopta la posición de firme, pero más complicado. En este

caso los pies se colocan uno delante del otro en línea tocando la punta de uno el talón del otro, se toma el tiempo durante el equilibrio.

Evaluación:

- | | |
|--|------------------|
| B - Si está en la posición 15 segundos o más. | Valor: 8 puntos. |
| R - Si está en la posición 12 a 14 segundos. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si está en la posición menos de 11 segundos. | Valor: 2 puntos. |

> Romberg Sensibilizado II: Se adopta la postura de firme pero más complicada aún pues un pié va apoyado en la rodilla de la otra pierna formando un 4 se toma el tiempo sin oscilaciones notables ni pérdida del equilibrio, se ubica una persona detrás para posible pérdida de equilibrio.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si está en la posición 10 segundos o más. | Valor: 8 puntos. |
| R - Si está en la posición 8 - 9 segundos. | Valor: 5 puntos |
| M - Si está en la posición menos de 7 segundos. | Valor: 2 puntos. |

PRUEBAS DE COORDINACION DINAMICA:

> Prueba Dedo-Nariz: Consiste en tocarse la punta de la nariz con la punta del dedo índice primero con los ojos abiertos y al comenzar la prueba con los ojos cerrados. Fijarse si se toca el sitio indicado con el dedo índice o si hace unas series de planeos y de oscilaciones tocando otras partes de la cara, Movimientos pendulares y temblor de la mano indica alteración de la coordinación dinámica.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si se toca correctamente de 4 a 6 repeticiones. | Valor: 9 Puntos. |
| R - Si se toca correctamente de 2 a 3 repeticiones. | Valor: 5 Puntos. |
| M - Si se toca correctamente menos de 2 repeticiones. | Valor: 2 Puntos. |

> Prueba Dedo-Dedo: Consiste en tocar el pulgar con la punta de los dedos de la mano sucesiva y rápidamente.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si ejecuta correctamente de 4 a 6 ejercicios. | Valor: 8 puntos. |
| R - Si ejecuta correctamente de 2 a 3 ejercicios. | Valor: 5 puntos |
| M - Si ejecuta correctamente menos de 2 ejercicios. | Valor: 2 puntos |

PRUEBAS CARDIOVASCULAR- RESPIRATORIO:

> Prueba de Hensch: Consiste en retener la respiración en la expiración después de una media expiración e inspiración y retener la respiración, los niños sanos deben retenerla entre 20 y 30 segundos.

Evaluación:

- | | |
|--|------------------|
| B - Si sostiene la respiración 20 segundos o más. | Valor: 9 puntos. |
| R - Si sostiene la respiración 16 a 19 segundos. | Valor: 5 puntos |
| M - Si sostiene la respiración menos de 15 segundos. | Valor: 2 puntos. |

- > Prueba de Shtange: Después de 5 - 7 minutos de descanso hacer una expiración e inspiración completa, seguidamente inspirar (80-90 % del máximo) y retener la respiración sosteniendo un fusil, la duración de la retención depende de los esfuerzos volitivos, el tiempo de retención en jóvenes sanos es de 16-55 segundos.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si sostiene la respiración con rifle más de 25 seg. | Valor: 9 puntos. |
| R - Si sostiene la respiración con rifle 16-24 seg. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si sostiene la respiración con rifle menos de 15 seg. | Valor: 2 puntos. |

PRUEBAS VESTIBULAR-SENSORIAL:

- > Test de Yarotski: Parado cerrar los ojos y a una orden del entrenador comenzar a girar la cabeza de izquierda a derecha y luego a la inversa. Se mide el tiempo en que el alumno pueda estar de pie sin perder el equilibrio, para evitar una posible caída debe situarse un compañero detrás del alumno que realiza la prueba.

Evaluación:

- | | |
|--|------------------|
| B - Si realiza el ejercicio durante mas de 27 seg. | Valor: 9 puntos. |
| R - Si realiza el ejercicio durante 15-26 seg. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si realiza el ejercicio durante menos de 15 seg. | Valor: 2 puntos. |

- > Línea de 5 metros: En el suelo o en una superficie plana se traza una línea recta de 5 metros sobre la que se camina con los ojos cerrados al llegar al final se ordena detenerse y se mide la desviación a partir de la línea, la desviación mínima se considera positiva y señal de buena coordinación espacial.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si la desviación oscila entre 0 - 5 cm. | Valor: 8 puntos. |
| R - Si la desviación oscila entre 6 -10 cm. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si la desviación es mayor de 11 cm. | Valor: 2 puntos. |

SISTEMA MOTOR-SENSORIAL:

- Recuadro de madera: En una plancha de madera o pared se traza ejes de X Y (90 grados) a la espalda del alumno y se marcan en centímetros en el eje X hacia arriba. El alumno se para de espalda a la pared y al lado del cuadro de manera que su mano derecha o izquierda sostiene una tiza se mueva de forma ascendente o descendente (sube o baja). Después de teparle los ojos el entrenador le coloca la mano en cualquier posición y le propone recordarla (se marca con tiza) después se baja el brazo a una orden, el alumno tratara de colocarla en la posición inicial, después de 3 intentos se determina la puntuación alcanzada en los mismos y se evalúa según tabla y se divide entre 3. Al final se evalúa de la siguiente forma:

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si la diferencia está entre 0 - 5 cm. | Valor: 8 puntos. |
| R - Si la diferencia está entre 6 -10 cm. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si la diferencia es mayor de 11 cm. | Valor: 2 puntos. |

ESTADO FUNCIONAL DEL SISTEMA NERVIOSO:

> Romberg: El individuo adopta la posición de firme, cierra los ojos y abre los dedos, mucho temblor en los dedos y los parpados es desfavorable para dedicarse al tiro deportivo. Esta prueba es invalidante.

Evaluación:

B- Si no se observa alteraciones.

> Determinación del Reflejo Rotuliano: Sentado en una silla con las piernas en péndulo, se golpea el tendón rotuliano, en caso normal debe haber una respuesta de extensión de la pierna en caso nulo llevarlo a consulta con un especialista médico, observar si existe estremecimiento del tronco o cabeza.

Evaluación:

B - Apreciación. (sin estremecimiento)

Valor: 8 puntos.

R - Apreciación. (con ligero estremecimiento)

Valor: 5 puntos.

M - Apreciación. (con mucho estremecimiento)

Valor: 2 puntos.

DETERMINACION DEL ASTIGMATISMO:

> Podemos detectar el Astigmatismo con la ayuda del Oftalmólogo con sus equipos, pero tenemos también una forma muy simple de detectarlo a través de una figura circular que incluye círculos más pequeños en su interior hasta mayores. Esta figura se sitúa a 30 cms del alumno, quien deberá mirarla con un solo ojo, si hay astigmatismo solo se verán áreas individuales del disco claramente de forma simultánea y el resto del área se puede ver borrosa. La existencia del Astigmatismo puede decidir con alto grado de certeza la determinación de miras a utilizar. Si por ejemplo, este u otro examen el tirador ve las áreas superiores e inferiores de los discos borrosos o indistinguibles, no es sensato recomendar el uso de la mira delantera rectangular, ya que no va a tener habilidad de apuntar de manera uniforme con ella. En tal caso es mejor el uso de de la mira delantera de círculo.

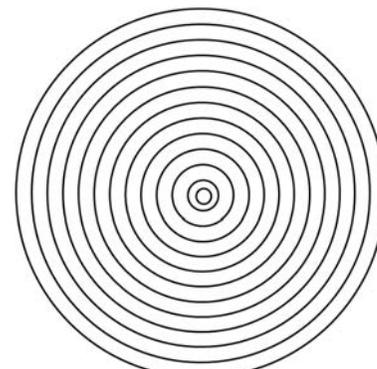


Fig. 173 Cuadro para la detección de astigmatismo.

Evaluación:

B - Si da negativo el examen.

Valor: 8 puntos.

M - Si da positivo el examen.

Valor: 2 puntos.

Tabla con el rango evaluativo una vez concluidas las pruebas:

97 - 100 puntos obtenidos.	Evaluación de EXCELENTE.
94 - 96 puntos obtenidos.	Evaluación de MUY BIEN.
85 - 93 puntos obtenidos.	Evaluación de BIEN.
80 - 84 puntos obtenidos.	Evaluación de REGULAR.
Menos de 79 puntos obtenidos.	Evaluación de MAL.

Para la realización de estas pruebas tener presente los siguientes requerimientos:

1. Un área preferentemente limpia, iluminada y que tenga las condiciones necesarias para la aplicación de las pruebas, como ventilación, ausencia de ruidos molestos que no permitan la concentración de los alumnos y usar instalaciones techadas si existiera esa posibilidad.
2. Tener las áreas debidamente marcadas con antelación a la realización de las pruebas.
3. Prever los materiales que se van a utilizar y que estos se encuentren debidamente
4. organizados.
5. Contar con la presencia del o los profesores y un compañero del Combinado Deportivo, o Municipio y de la Comisión Provincial de Tiro Deportivo.
6. Tener los modelos donde se registrarán los datos individuales de cada alumno y los resultados obtenidos en cada prueba y su evaluación final.

Instrumentos o Materiales:

No se requieren de grandes recursos sino materiales que todo profesor tiene al alcance de su mano, qué con algunas gestiones personales puede adquirir:

1. Cinta métrica.
2. Cronómetro.
3. Martillo de goma. (médico)
4. Tizas.
5. Diana en cartulina.
6. Un fusil de 4,5 mm.

Documentos obligatorios para el control de la clase:

1. Fundamentación y gráfica del Programa.
2. Planificación y análisis del Programa.
3. Clase diaria y su análisis.
4. Registro de asistencia.
5. Registro del desarrollo histórico de cada atleta.

Relación alumno - profesor

La relación alumno-profesor del Tiro como Deporte Estratégico, se establece a partir del cumplimiento estricto de los siguientes aspectos:

1. Seguridad de la vida humana por medio de los principios de las Reglas de Seguridad.
2. Características de enseñanza individual necesaria en el Tiro Deportivo.
3. Principios éticos y de respeto mutuo.

NIVEL	Cant. Atletas	ENTRENADOR
AREAS DEPORTIVAS (Iniciación)	5 - 7	1

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR UNIDADES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horas	2 h en 1 sesión (4:30 a 6:30 pm)	2 h en 1 sesión (4:30 a 6:30 pm)	2 h en 1 sesión (4:30 a 6:30 pm)	2 h en 1 sesión (4:30 a 6:30 pm)	2 h en 1 sesión (4:30 a 6:30 pm)	De la Mañana, competencia Según Calendario	De la Mañana, competencia Según Calendario
Días							

Se planifican 5 sesiones con un total de 10 horas semanales y los sábados y domingos se planifican las competencias según calendario.

Relación de trabajo para la categoría 13 - 16 años.

EDAD (años)

PF (t)	40 %
PFE (t)	25 %
PT (t)	35 %

Nota: La Preparación Psicológica está concebida en cada Preparación

Relación de trabajo con el arma (Fusil)

EDAD (años)	13	14	15	16
Posición Tendido	25 %	20 %	15 %	10 %
Posición Arrodillado	35 %	40 %	40 %	40 %
Posición Parado	40 %	40 %	45 %	50 %
- *Parado 10m	50 %	50 %	60 %	60 %
- *Parado 50m	50 %	50 %	40 %	40 %

Nota* La relación en % de Parado se toma como 100% de la Posición Parado (el 40% de parado equivale a 50% en Aire y 50% en bala y así sucesivamente en 14, 15 y 16 años.)

Relación de trabajo con el arma (Pistola)

EDAD (años, varones)	13	14	15	16
Fase Precisión, 25m	60 %	50 %	25 %	15 %
Fase T/rápido, 25m	40 %	50 %	20 %	20 %
Pistola, 50m	-	-	25-30 %	30-35 %
Pistola Tiro Rápido 25m	-	-	30-25 %	35-30 %
EDAD (años, hembras)	13	14	15	16
Fase Precisión, 25m	70 %	60 %	55 %	50 %
Fase T/rápido, 25m	30 %	40 %	45 %	50 %

Programa de temas teóricos y prácticos

1. Las Reglas de Seguridad y Conducta.
2. Higiene Deportiva.
3. La ética, moral y formación de valores del tirador.

4. La Historia del Tiro Deportivo
5. Las armas deportivas
6. Los reglamentos nacionales
7. La respiración.
8. La puntería.
9. El apriete del disparador.
10. La técnica de la coordinación de la respiración, la puntería, el apriete del disparador y la estabilidad.
11. El vestuario y el calzado deportivo.
12. Las posiciones de tiro con fusil.
13. La técnica del tiro con pistola.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA TEÓRICO Y PRÁCTICO

TEMA 1

Las Reglas de Seguridad y Conducta.

Sumario:

- Generalidades.
- Las Reglas de Seguridad.
- Manipulación del armamento, municiones y las regulaciones vigentes.
- Manipulación de las municiones, el armamento y factores que influyen en su peligrosidad.
- Las Reglas de Conducta en la instalación, en los entrenamientos y en las competencias.

TEMA 2

La Higiene Deportiva.

Sumario:

- Generalidades.
- Las condiciones higiénicas en la instalación.
- La higiene personal, del vestuario y el calzado deportivo para el tiro.
- La medicina deportiva. (nociones)
- La alimentación. (nociones)
- El descanso. (nociones)

TEMA 3

La ética, la moral y la formación de valores del tirador.

Sumario:

- Generalidades.
- La ética socialista.
- Los valores morales
- Importancia e influencia en la actividad competitiva.

TEMA 4

La Historia del Tiro Deportivo.

Sumario:

- La Cinegética y su importancia en la vida del hombre. (nociones)
- La aparición de las armas de fuego. (nociones)
- El desarrollo de las armas con fines militares y deportivos. (nociones)
- Primeros eventos deportivos con armas de fuego. (nociones)
- La fundación de la FCT y la ISSF. (nociones)
- El Tiro Deportivo en eventos olímpicos, mundiales, continentales y regionales. (nociones)

TEMA 5

Las armas deportivas.

Sumario:

- Tipos de armas deportivas. (nociones)
- Ajustes en las dimensiones en relación con los aspectos anatómicos. (nociones)
- Cuidado, mantenimiento y conservación del armamento.
- Reparaciones menores.
- Irregularidades en el funcionamiento del arma y su influencia en el resultado.

TEMA 6

Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.

Sumario:

- Las reglas técnicas generales. (nociones)
- El reglamento para el tiro con pistola. (nociones)
- El reglamento para el tiro con fusil. (nociones)
- Los métodos y medios para la calificación y clasificación de blancos.
- El trabajo de los árbitros y jueces.

TEMA 7

La Respiración.

Sumario:

- Generalidades.
- Importancia psico-fisiológica de la ventilación pulmonar en el Tiro Deportivo.
- La técnica de la respiración.
- Individualización de la técnica respiratoria.

TEMA 8

La Puntería.

Sumario:

- Generalidades.
- Los órganos de puntería. Diferentes tipos. (nociones)
- La mira micrométrica.

- La técnica de la puntería en el tiro con pistola. La influencia de la empuñadura y el agarre en el desarrollo uniforme de la puntería.
- La técnica de la puntería con mira dióptrica en el fusil.
- El ojo humano.
- El trabajo del ojo en el desarrollo de la puntería.
- Los filtros de luz.
- Factores que inciden en la puntería.
- Selección de los órganos de puntería de acuerdo con las características individuales para cada evento.
- La calibración de las miras de acuerdo con la posición del Centro de Impactos (CI).

TEMA 9

El apriete del disparador.

Sumario:

- Generalidades
- La técnica del apriete del disparador.
- La influencia del apriete del disparador en la puntería.
- La resistencia (peso) del disparador según la modalidad de tiro.
- Influencia de la empuñadura en el apriete del disparador.

TEMA 10

La coordinación de la puntería, la respiración, el apriete del disparador y la estabilidad.

Sumario:

- Generalidades.
- Las fases de la coordinación.
- Importancia de la distribución de la atención.
- Grado de concentración y su vinculación con los aspectos tácticos.
- El apriete y la puntería inicial. El apriete y la puntería final.
- El apriete y su vinculación con la estabilidad.
- El ritmo general de trabajo.
- La importancia de la detención de las acciones ante la percepción de irregularidades internas y externas.

TEMA 11

El vestuario y el calzado deportivo.

Sumario:

- Generalidades.
- La chaqueta para el tiro con fusil. (nociones)
- El pantalón para el tiro con fusil. (nociones)
- El guante de tiro. (nociones)
- El calzado para el tiro en cada modalidad específica. (nociones)
- Las regulaciones vigentes del vestuario y el calzado en cada modalidad específica. (nociones)

TEMA 12

Las posiciones de tiro con fusil.

Sumario:

- Generalidades.
- Las posiciones de tiro en relación con los reglamentos vigentes.
- La posición de tendido según patrón técnico.
- La posición arrodillado según patrón técnico.
- La posición parado según patrón técnico.
- La individualización de las posiciones manteniendo el patrón técnico.
- La orientación de la posición.
- La economía de la posición.
- Refinamientos de las posiciones. (nociones)
- Influencia de la posición en las acciones coordinativas. (nociones)

TEMA 13

La técnica del tiro con Pistola.

Sumario:

- Generalidades.
- La posición del tiro con pistola.
- El agarre.
- La técnica del tiro de precisión a 25 metros.
- La técnica del tiro con Pistola 50 metros.
- La técnica del tiro de la Fase de Tiro Rápido.
- Utilidad de la empuñadura anatómica.
- La orientación de la posición.
- La individualización de la posición.

Plan de entrenamiento en las Categorías a partir de 13-16 en la EIDE, Academias y Equipos Nacionales.

Los objetivos generales para las EIDE.

- Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta morales, éticos, estéticos y político-ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.
- Lograr la consolidación de los elementos técnicos correctos en todas las modalidades y categorías.
- Lograr las normativas y resultados exigidos por categorías en eventos provinciales y nacionales.
- Garantizar deportistas que sean capaces de engrosar las filas del Equipo Nacional.

Los objetivos generales para la Preselección Nacional.

- Consolidar el desarrollo de los hábitos de conducta morales, éticos, estéticos y político-ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.
- Lograr los más altos resultados deportivos en eventos nacionales e internacionales, con énfasis en los eventos multidisciplinarios fundamentales de los Ciclos Olímpicos.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

Para los entrenadores que trabajan con Plan de Entrenamiento

1. Plan gráfico y escrito de la macro estructura.
2. Plan individual de entrenamiento y su análisis.
3. Registro de asistencia.
4. Expediente Deportivo de cada atleta.

PARAMETROS PARA LA SELECCIÓN DE ATLETAS A EIDE Y ACADEMIAS:

Para la categoría escolar (13-16 años), los aspirantes a ingresar en las EIDE Y ACADEMIAS, deberán presentarse a la convocatoria efectuada por las Direcciones Provinciales de Deportes en el lugar y fecha fijada para la realización de las pruebas de ingreso y se someterá a un período de pruebas pedagógicas y evaluación técnico – práctico en dicha instalación para poder determinar su matrícula o no de acuerdo a las características de cada Provincia, sus necesidades y estrategias Provinciales.

Pruebas pedagógicas

A todo aspirante a ingresar a las EIDE o Academias, se le realizará las pruebas pedagógicas establecidas en este Programa y/o Reglamento de la FCT, Sección o Departamento Técnico – Metodológico Provincial.

Pruebas técnicas de selección (ingreso en EIDE o Academias)

EIDE ó Academias

Edad	Fusil Posición Tendido sobre 100 puntos	Fusil 3 x 10 sobre 300 puntos	Pistola sobre 300 puntos	Pistola sobre 100 puntos
13	75-80	200 ó más	-	70-80
14	81-85	224 ó más	-	81-85
15	86-90	240 ó más	265 ó más	-
16	91-95	255 ó más	270 ó más	-

PRUEBAS FUNCIONALES PARA EL INGRESO EN EIDE Ó ACADEMIAS.

PRUEBAS DE COORDINACIÓN ESTÁTICA:

- > Romberg: Se adopta la postura de firme (piernas unidas, brazos a los lados del cuerpo, nivelados los hombros, dedos cerrados) a una orden se cierran los ojos, con un cronómetro se toma el tiempo. El alumno debe mantenerse parado sin oscilaciones notables, se considera positivo cuando existe una pérdida de equilibrio ya que de perder este se considera un Romberg.

Evaluación:

- B - Si está en la posición 15 segundos o más. Valor: 8 puntos.
- R - Si está en la posición 12 a 14 segundos. Valor: 5 puntos
- M - Si está en la posición -11 segundos Valor: 2 puntos.

Mantener al lado del alumno un compañero para la protección del mismo que pueda socorrerlo al no mantener el equilibrio.

- > Romberg Sensibilizado I: Se adopta la posición de firme, pero más complicado, en este caso los pies se colocan uno delante del otro en línea tocando la punta de uno el talón del otro, se toma el tiempo durante el equilibrio.

Evaluación:

- B - Si está en la posición 15 segundos o más. Valor: 8 puntos.
- R - Si está en la posición 12 a 14 segundos. Valor: 5 puntos.
- M - Si está en la posición menos de 11 segundos. Valor: 2 puntos.

- Romberg Sensibilizado II: Se adopta la postura de firme pero más complicada aún pues un pie va apoyado en la rodilla de la otra pierna formando un 4 se toma el tiempo sin oscilaciones notables ni pérdida del equilibrio, se ubica una persona detrás para posible pérdida de equilibrio.

Evaluación:

- B - Si está en la posición 10 segundos o más. Valor: 8 puntos.
- R - Si está en la posición 8-9 segundos. Valor: 5 puntos
- M - Si está en la posición menos de 7 segundos. Valor: 2 puntos.

PRUEBAS DE COORDINACION DINAMICA:

- > Prueba Dedo-Nariz: Consiste en tocarse la punta de la nariz con la punta del dedo índice primero con los ojos abiertos y al comenzar la prueba con los ojos cerrados. Fijarse si se toca el sitio indicado con el dedo índice o si hace unas series de planeos y de oscilaciones tocando otras partes de la cara, Movimientos pendulares y temblor de la mano indica alteración de la coordinación dinámica.

Evaluación:

- B - Si se toca correctamente de 4 a 6 repeticiones. Valor: 9 puntos.
- R - Si se toca correctamente de 2 a 3 repeticiones. Valor: 5 puntos.
- M - Si se toca correctamente menos de 2 repeticiones. Valor: 2 puntos.

- > Prueba Dedo-Dedo: Consiste en tocar el pulgar con la punta de los dedos de la mano sucesiva y rápidamente.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si ejecuta correctamente de 4 a 6 ejercicios. | Valor: 8 puntos. |
| R - Si ejecuta correctamente de 2 a 3 ejercicios. | Valor: 5 puntos |
| M - Si ejecuta correctamente menos de 2 ejercicios. | Valor: 2 puntos |

PRUEBAS CARDIOVASCULAR- RESPIRATORIO:

- > Prueba de Hensch: Consiste en retener la respiración en la expiración después de una media expiración e inspiración y retener la respiración, los niños sanos deben retenerla entre 20 y 30 segundos.

Evaluación:

- | | |
|--|------------------|
| B - Si sostiene la respiración 20 segundos o más | Valor: 9 puntos. |
| R - Si sostiene la respiración 16 a 19 seg. | Valor: 5 puntos |
| M - Si sostiene la respiración menos de 15 seg. | Valor: 2 puntos. |

- > Prueba de Shantze: Después de 5-7 minutos de descanso hacer una expiración e inspiración completa, seguidamente inspirar (80-90 % del máximo) y retener la respiración sosteniendo un fusil, la duración de la retención depende de los esfuerzos voluntarios, el tiempo de retención en jóvenes sanos es de 16-55 segundos.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si sostiene la respiración con rifle más de 25 seg. | Valor: 9 puntos. |
| R - Si sostiene la respiración con rifle 16-24 seg. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si sostiene la respiración con rifle menos de 15 seg. | Valor: 2 puntos. |

PRUEBAS VESTIBULAR-SENSORIAL:

- Test de Yarotski: Parado cerrar los ojos y a una orden del entrenador comenzar a girar la cabeza de izquierda a derecha y luego a la inversa. Se mide el tiempo en que el alumno pueda estar de pie sin perder el equilibrio, para evitar una posible caída debe situarse un compañero detrás del alumno que realiza la prueba.

Evaluación:

- | | |
|--|------------------|
| B - Si realiza el ejercicio durante mas de 27 seg. | Valor: 9 puntos. |
| R - Si realiza el ejercicio durante 15-26 seg. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si realiza el ejercicio durante menos de 15 seg. | Valor: 2 puntos. |

- > Línea de 5 metros: En el suelo o en una superficie plana se traza una línea recta de 5 metros sobre la que se camina con los ojos cerrados al llegar al final se ordena detenerse y se mide la desviación a partir de la línea, la desviación mínima se considera positiva y señal de buena coordinación espacial.

Evaluación:

- | | |
|---|------------------|
| B - Si la desviación oscila entre 0 - 5 cm. | Valor: 8 puntos. |
| R - Si la desviación oscila entre 6 -10 cm. | Valor: 5 puntos. |
| M - Si la desviación es mayor de 11 cm. | Valor: 2 puntos. |

SISTEMA MOTOR-SENSORIAL:

- Recuadro de madera: En una plancha de madera o pared se traza ejes de X Y (90 grados) a la espalda del alumno y se marcan en centímetros en el eje X hacia arriba. El alumno se para de espalda a la pared y al lado del cuadro de manera que su mano derecha o izquierda sostiene una tiza se mueva de forma ascendente o descendente (sube o baja). Después de teparle los ojos el entrenador le coloca la mano en cualquier posición y le propone recordarla (se marca con tiza) después se baja el brazo a una orden, el alumno tratara de colocarla en la posición inicial, después de 3 intentos se determina la puntuación alcanzada en los mismos y se evalúa según tabla y se divide entre 3. Al final se evalúa de la siguiente forma:

Evaluación:

B - Si la diferencia está entre 0 - 5 cm.	Valor: 8 puntos.
R - Si la diferencia está entre 6 – 10 cm.	Valor: 5 puntos.
M - Si la diferencia es mayor de 11cm.	Valor: 2 puntos.

ESTADO FUNCIONAL DEL SISTEMA NERVIOSO:

- > Romberg: El individuo adopta la posición de firme, cierra los ojos y abre los dedos, mucho temblor en los dedos y los parpados es desfavorable para dedicarse al tiro deportivo. Esta prueba es invalidante.

Evaluación:

B- Si no se observa alteraciones.

- > Determinación del Reflejo Rotuliano: Sentado en una silla con las piernas en péndulo, se golpea el tendón rotuliano, en caso normal debe haber una respuesta de extensión de la pierna en caso nulo llevarlo a consulta con un especialista médico, observar si existe estremecimiento del tronco o cabeza.

Evaluación:

B - Apreciación. (sin estremecimiento)	Valor: 8 puntos.
R - Apreciación. (con ligero estremecimiento)	Valor: 5 puntos.
M - Apreciación. (con mucho estremecimiento)	Valor: 2 puntos.

DETERMINACION DEL ASTIGMATISMO:

- > Podemos detectar el Astigmatismo con la ayuda del Oftalmólogo con sus equipos, pero tenemos también una forma muy simple de detectarlo a través de una figura circular que incluye círculos más pequeños en su interior hasta mayores. Esta figura se sitúa a 30 cms. del alumno, quien deberá mirarla con un solo ojo, si hay astigmatismo solo se verán áreas individuales del disco claramente de forma simultánea y el resto del área se puede ver borrosa. La existencia del Astigmatismo puede decidir con alto grado de certeza la determinación de miras a utilizar. Si por ejemplo, este u otro examen el tirador ve las áreas superiores e inferiores de los discos borrosos o indistinguibles, no es sensato recomendar el uso de la mira delantera rectangular, ya que no va a tener habilidad de apuntar de manera uniforme con ella. En tal caso es mejor el uso de de la mira delantera de círculo.

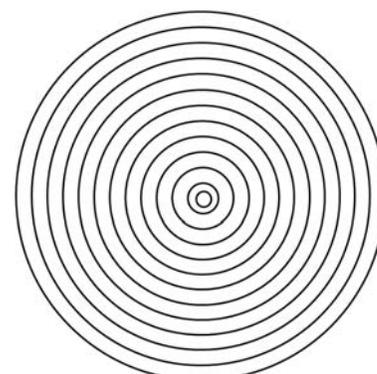


Fig. 173 Cuadro para la detección de astigmatismo.

Evaluación:

B - Si da negativo el examen, obtiene

Valor: 8 puntos.

M - Si da positivo el examen, obtiene

Valor: 2 puntos.

Tabla con el rango evaluativo una vez concluidas las pruebas:

97 - 100 puntos obtenidos. Evaluación de EXCELENTE.

94 - 96 puntos obtenidos. Evaluación de MUY BIEN.

85 - 93 puntos obtenidos. Evaluación de BIEN.

80 - 84 puntos obtenidos. Evaluación de REGULAR.

Menos de 79 puntos obtenidos. Evaluación de MAL.

Para la realización de estas pruebas tener presente los siguientes requerimientos:

1. Un área preferentemente limpia, iluminada y que tenga las condiciones necesarias para la aplicación de las pruebas, como son: ventilación, ausencia de ruidos molestos que no permitan la concentración de los alumnos y usar instalaciones techadas si existiera esa posibilidad, aunque esto no es una obligación.
2. Tener las áreas debidamente marcadas con antelación a la realización de las pruebas.
3. Prever los materiales que se van a utilizar y que estos se encuentren debidamente organizados.
4. Contar con la presencia del o los profesores y un compañero del Combinado Deportivo, o Municipio y de la Comisión Provincial de Tiro Deportivo.
5. Tener los modelos donde se registrarán los datos individuales de cada alumno y los resultados obtenidos en cada prueba y su evaluación final.

Instrumentos o Materiales:

No se requieren de grandes recursos sino materiales que todo profesor tiene al alcance de su mano, qué con algunas gestiones personales puede adquirir:

1. Cinta métrica.
2. Cronómetro.
3. Martillo de goma. (médico)
4. Tizas.
5. Diana en cartulina.
6. Un fusil de 4,5 mm.

Relación alumno - profesor

La relación alumno-profesor del Tiro como Deporte Estratégico, se establece a partir del cumplimiento estricto de los siguientes aspectos:

- Seguridad de la vida humana por medio de los principios de las Reglas de Seguridad.
- Características de enseñanza individual necesaria en el Tiro Deportivo.
- Principios éticos y de respeto mutuo.

Relación alumno – profesor por grupo de trabajo

NIVEL	Cant. Atletas	ENTRENADOR
ESCUELAS DEPORTES PROVINCIALES	4 - 5	1
ESCUELAS DEPORTES NACIONALES	4	1

La Categoría 13 - 16 años, uno y otro sexo

Objetivos Generales:

- Desarrollar integralmente a los adolescentes mediante la iniciación de la práctica del Tiro Deportivo.
- Educar dentro de los valores éticos e ideológicos de la sociedad socialista a los tiradores de esta categoría.
- Comenzar la enseñanza del tiro con fusil y pistola bajo las regulaciones del Reglamento Nacional e Internacional de la ISSF.
- Continuar el desarrollo integral de los adolescentes mediante la práctica del Tiro Deportivo.
- Comenzar la enseñanza de la modalidad de Tiro Rápido.
- Profundizar en la enseñanza del tiro con fusil y pistola bajo las regulaciones nacionales y de la ISSF.

Objetivos Específicos:

- Comenzar la enseñanza del tiro con fusil desde la posición de tendido, continuando con la de rodilla y parado.
- Comenzar con la enseñanza del tiro con pistola.
- Cumplir con las exigencias enunciadas por las Reglas de Seguridad y Conducta, así como la educación ética que debe regir en la actividad deportiva.
- Enseñar y profundizar en los conocimientos teóricos.
- Continuar la preparación física general para crear una amplia base funcional.
- Comenzar la preparación física especial.
- Comenzar la preparación técnico-táctica.
- Alcanzar altos resultados en la competencia fundamental.
- Continuar con las exigencias enunciadas por las Reglas de Seguridad y Conducta, así como la educación ética que debe regir la actividad deportiva.
- Profundizar aún más en los conocimientos teóricos.
- Profundizar en la enseñanza de las Regulaciones Generales y Especiales Nacionales y de la ISSF.
- Incrementar la preparación física especial.
- Incrementar la preparación técnico-táctica.
- Comenzar la enseñanza a los tiradores de pistola de la modalidad de Tiro Rápido.
- Comenzar la enseñanza de la modalidad de Pistola 50 m.
- Profundizar en la enseñanza de la modalidad de Pistola 25 m.
- Profundizar en la enseñanza del tiro con fusil desde las posiciones de tendido, rodilla y parado.
- Obtener altos resultados en la competencia fundamental.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR UNIDADES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horas Días	3 Y 1/2 h en una sesión (contra- ria a la sesión docente)	3 Y 1/2 h en una sesión (contra- ria a la sesión docente)	3 Y 1/2 h en una sesión (contraria a la sesión docente)	3 Y 1/2 h en una sesión (contra- ria a la sesión docente)	3 Y 1/2 h en una sesión (contra- ria a la sesión docente)	Control, Tope o competen- -cia Según Calenda- rio	Control, Tope o competen- cia Según Calendario

Se planifican 5 sesiones con un total de 17 y 1/2 horas semanales y los sábados y domingos se planifican las competencias según calendario.

Programa de temas teóricos y prácticos

1. Las Reglas de Seguridad y Conducta.
2. Higiene Deportiva.
3. La ética, moral y formación de valores del tirador.
4. La Historia del Tiro Deportivo.
5. El Tiro Deportivo en Cuba.
6. Las armas deportivas.
7. La balística.
8. Los reglamentos nacionales e internacionales.
9. La respiración.
10. La puntería.
11. El apriete del disparador.
12. La técnica de la coordinación de la respiración, la puntería y el apriete del disparador y la estabilidad.
13. El vestuario y el calzado deportivo.
14. Las posiciones de tiro con fusil.
15. La técnica del tiro con pistola.
16. La técnica del tiro rápido.
17. La Táctica.
18. La preparación del tirador.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA TEÓRICO Y PRÁCTICO.

TEMA 1

Las Reglas de Seguridad y Conducta.

Sumario:

- Generalidades.
- Las Reglas de Seguridad.
- Manipulación del armamento, municiones y las regulaciones vigentes.
- Manipulación de las municiones, el armamento y factores que influyen en su peligrosidad.
- Las Reglas de Conducta en la instalación, en los entrenamientos y en las competencias.

TEMA 2

La Higiene Deportiva.

Sumario:

- Generalidades.
- Las condiciones higiénicas en la instalación.
- La higiene personal, del vestuario y el calzado deportivo para el tiro.
- La medicina deportiva.
- La alimentación.
- El descanso.

TEMA 3

La ética, la moral y la formación de valores del tirador.

Sumario:

- Generalidades.
- La ética socialista.
- Los valores morales.
- Importancia e influencia en la actividad competitiva.

TEMA 4

La Historia del Tiro Deportivo.

Sumario:

- La Cinegética y su importancia en la vida del hombre.
- La aparición de las armas de fuego.
- El desarrollo de las armas con fines militares y deportivos.
- La revolución industrial y su influencia en el desarrollo tecnológico de las armas de fuego.
- Primeros eventos deportivos con armas de fuego.
- La fundación de la FCT Y LA ISSF.
- El Tiro Deportivo en eventos olímpicos, mundiales, continentales y regionales.

TEMA 5

El Tiro Deportivo en Cuba.

Sumario:

- La época colonial.
- La época pseudo republicana.
- La época revolucionaria.
- La creación del INDER el 23 de Febrero de 1961.
- La importancia de la masividad deportiva.
- El deporte de Alto Rendimiento.
- Presencia de Cuba en la esfera internacional.
- Los records nacionales e internacionales.
- Historia y resultados del tiro en la provincia.

TEMA 6

Las armas deportivas.

Sumario:

- Tipos de armas deportivas.
- Ajustes en las dimensiones en relación con los aspectos anatómicos.
- Cuidado, mantenimiento y conservación del armamento.
- Reparaciones menores.
- Irregularidades en el funcionamiento del arma y su influencia en el resultado.

TEMA 7

La Balística.

Sumario:

- Generalidades.
- Las sustancias explosivas.
- Las municiones. Tipos de cartuchos.
- La balística interior.
- La balística exterior.
- La balística de efecto.
- Importancia de la velocidad inicial del proyectil.
- La energía del proyectil. La repercusión. Retroceso y movimiento de relevación.
- Determinación de la calidad de la munición.
- Determinación del Centro de Impacto (CI).
- Influencia del ajuste del arma en el CI.

TEMA 8

Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.

Sumario:

- Las reglas técnicas generales.
- El reglamento para el tiro con pistola.
- El reglamento para el tiro con fusil.
- Los métodos y medios para la calificación y clasificación de blancos.
- El trabajo de los árbitros y jueces.

TEMA 9

La Respiración.

Sumario:

- Generalidades.
- Importancia psico-fisiológica de la ventilación pulmonar en el Tiro Deportivo.
- La técnica de la respiración.
- Individualización de la técnica respiratoria.

TEMA 10

La Puntería.

Sumario:

- Generalidades.
- Los órganos de puntería. Diferentes tipos.
- La mira micrométrica.
- La técnica de la puntería en el tiro con pistola. La influencia de la empuñadura y el agarre en el desarrollo uniforme de la puntería.
- La técnica de la puntería con mira dióptrica en el fusil.
- El ojo humano.
- El trabajo del ojo en el desarrollo de la puntería.
- Los filtros de luz.
- Factores que inciden en la puntería.
- Selección de los órganos de puntería de acuerdo con las características individuales para cada evento.
- La calibración de las miras de acuerdo con la posición del Centro de Impactos (CI).

TEMA 11

El apriete del disparador.

Sumario:

- Generalidades.
- La técnica del apriete del disparador.
- La influencia del apriete del disparador en la puntería.
- La resistencia (peso) del disparador según la modalidad de tiro.
- Influencia de la empuñadura en el apriete del disparador.

TEMA 12

La coordinación de la puntería, la respiración, el apriete del disparador y la estabilidad.

Sumario:

- Generalidades.
- Las fases de la coordinación.
- Importancia de la distribución de la atención.
- Grado de concentración y su vinculación con los aspectos tácticos.
- El apriete y la puntería inicial. El apriete y la puntería final.
- El apriete y su vinculación con la estabilidad.
- El ritmo general de trabajo.
- La importancia de la detención de las acciones ante la percepción de irregularidades internas y externas.

TEMA 13

El vestuario y el calzado deportivo.

Sumario:

- Generalidades.
- La chaqueta para el tiro con fusil.
- El pantalón para el tiro con fusil.
- El guante de tiro.
- El calzado para el tiro en cada modalidad específica.
- Las regulaciones vigentes del vestuario y el calzado en cada modalidad específica.
- El uso del mono de calentamiento.

TEMA 14

Las posiciones de tiro con fusil.

Sumario:

- Generalidades.
- Las posiciones de tiro en relación con los reglamentos vigentes.
- La posición de tendido según patrón técnico.
- La posición arrodillado según patrón técnico.
- La posición parado según patrón técnico.
- La individualización de las posiciones manteniendo el patrón técnico.
- La orientación de la posición.
- La economía de la posición.
- Refinamientos de las posiciones.
- Influencia de la posición en las acciones coordinativas.

TEMA 15

La técnica del tiro con Pistola.

Sumario:

- Generalidades.
- La posición del tiro con pistola.
- El agarre.
- La técnica del tiro de precisión a 25 metros.
- La técnica del tiro con Pistola 50 metros.
- La técnica del tiro de la Fase de Tiro Rápido.
- Utilidad de la empuñadura anatómica.
- La orientación de la posición.
- La individualización de la posición.
- Refinamiento de la posición.
- Influencia de la posición en las acciones coordinativas.

TEMA 16

La técnica del Tiro Rápido.

Sumario:

- Generalidades.
- La empuñadura Estándar.
- La posición para el Tiro Rápido.
- La orientación de la posición.
- El desarrollo de la puntería.
- Las fases del levantamiento del brazo armado.
- El primer disparo.
- El traslado del brazo armado.
- El ritmo de los disparos.
- El sexto disparo al blanco imaginario.
- Refinamiento de la posición.
- Influencia de la posición en las acciones coordinativas.

TEMA 17

La Táctica.

Sumario:

- Generalidades
- Factores técnicos que influyen en el resultado.
- Factores internos y externos que influyen en los resultados.
- Acciones tácticas para neutralizar los factores negativos.
- El ritmo de la tirada.
- Diferencias tácticas entre los disparos de prueba y los de competencia.
- Determinación del tiempo mínimo individual, idóneo y necesario para el trabajo competitivo.

TEMA 18

La preparación del tirador.

Sumario:

- Breve estudio del Plan de Entrenamiento; análisis semanales.
- Importancia de cada componente de la Preparación.
- Participación activa en el análisis de los resultados del Plan de entrenamiento.
- Medidas y soluciones para asegurar el pronóstico.

PROGRAMA DE PREPARACIÓN

1. Preparación Física General.

- Gimnasia Básica.
- Atletismo Ligerero.
- Natación.
- Levantamiento de Pesas (poco peso).
- Deportes con Pelotas.

2. Preparación Física Especial.

- Ejercicios de resistencia y fuerza estática en cada posición de tiro con fusil (tendido, arrodillado y parado).
- Ejercicios de resistencia y fuerza estática en la posición de parado con pistola, según modalidad.
- Ejercicios de gimnasia dirigidos a desarrollar la resistencia y la fuerza estática en las posiciones de tiro con fusil y pistola.
- Ejercicio de levantamiento del brazo con pesos pequeños.
- Ejercicios de puntería con pesos adicionales en el arma.
- Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático.

3. Preparación Técnico - Táctica - Psicológica

- Con fusil en posición de tendido con apoyo.
 - a) Ejercicios de coordinación del encuadre de la mira y la respiración.
 - b) Ejercicios de apriete del disparador.
 - c) Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador en pantalla blanca y blanco oficial.
 - d) Ejercicios de triangulación.
 - e) Ejercicios de ajustes variados en el alza y la deriva.
 - f) Ejercicios de cambios del Centro de Impactos.
 - g) Ejercicios de cambios de orientación.
 - h) Ejercicios para determinar el ancho o diámetro de la mira delantera de acuerdo con las individualidades.
 - i) Ejercicios para determinar los efectos del cambio de la velocidad del viento sobre el Centro de Impactos. Observación de la bandera. Ajustes en la deriva.
 - j) Ejercicios para determinar los efectos del cambio de la intensidad de la luz sobre el Centro de Impactos. Ajustes en el alza.
 - k) Ejercicios para la explotación del telescopio.
- Con fusil en posición tendido reglamentaria.
 - a) Ejercicios de coordinación del encuadre de miras y la respiración.
 - b) Ejercicios de apriete del disparador.
 - c) Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador en pantalla blanca y blanco oficial.
 - d) Ejercicios de triangulación.
 - e) Ejercicios de ajustes variados en el alza y la deriva.
 - f) Ejercicios de cambios del Centro de Impactos.
 - g) Ejercicios de cambios de orientación, con bala y sin bala.
 - h) Ejercicios para determinar la longitud de la correa, la longitud de la culata y la ubicación óptima de la anilla delantera con el mínimo de interferencia sistólica.
 - i) Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto.
 - J) Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
 - k) Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
 - l) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
 - m) Ejercicios de resistencia máxima con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
 - n) Ejercicios de apreciación valoración del impacto sin telescopio
- Con fusil en posición arrodillado reglamentaria.

- a) Ejercicios para determinar la longitud de la correa, la longitud de la culata y ubicación óptima de la anilla delantera con el mínimo de interferencia sistólica.
 - b) Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
 - c) Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
 - d) Ejercicios de coordinación del encuadre de miras y la respiración.
 - e) Ejercicios de apriete del disparador.
 - f) Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador y con máxima estabilidad, en pantalla blanca y blanco oficial.
 - g) Ejercicios de resistencia máxima con bala y sin bala sobre blancos de pantalla y blanco oficial.
 - h) Ejercicios de triangulación.
 - i) Ejercicios de ajustes variados en el alza y la deriva.
 - j) Ejercicios de cambios del Centro de Impactos.
 - k) Ejercicios de cambios de orientación, con bala y sin bala.
 - l) Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto sin telescopio.
 - m) Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
 - n) Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
 - o) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
- Con fusil en posición parado reglamentaria.
- a) Ejercicios de orientación.
 - b) Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
 - c) Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
 - d) Ejercicios de coordinación del encuadre de miras y la respiración.
 - e) Ejercicios de apriete del disparador.
 - f) Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador y con máxima estabilidad, sin bala y con bala sobre pantalla blanca y blanco oficial.
 - g) Ejercicios de resistencia máxima con bala y sin bala sobre blancos de pantalla.
 - h) Ejercicios de triangulación.
 - i) Ejercicios de ajustes variados en el alza y la deriva.
 - j) Ejercicios de cambios del Centro de Impactos.
 - k) Ejercicios de cambios de orientación, con bala y sin bala.
 - l) Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto, sin telescopio.
 - m) Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
 - n) Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
 - o) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
 - p) Ejercicios con cambio en la distancia del blanco.
- Con pistola 25 m
- a) Ejercicios de orientación.
 - b) Ejercicios para el agarre correcto del arma.
 - c) Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras, apriete del disparador y con máxima estabilidad con blancos de pantalla blanca y blanco oficial con y sin balas.
 - d) Ejercicios de resistencia máxima con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
 - e) Ejercicios de triangulación con blanco oficial.

- f) Ejercicios de cambio del Centro de Impactos.
 - g) Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador en pantalla blanca y blanco oficial.
 - h) Ejercicios de cambio del Centro de Impactos.
 - i) Ejercicios con cambio en la distancia del blanco.
 - j) Ejercicios de reducción del diámetro del blanco.
 - k) Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático.
 - l) Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto sin telescopio.
 - m) Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
 - n) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
 - o) Ejercicios con aumento de la distancia del blanco.
 - p) Ejercicios de levantamiento del brazo en sus dos fases en la fase de Tiro Rápido.
 - q) Ejercicios de levantamiento del brazo a resistencia máxima.
 - r) Ejercicios de alineación del levantamiento del brazo para la fase de Tiro Rápido con blanco de pantalla con una franja oscura vertical, sin bala y con bala
- Con pistola 50 m.
 - a) Ejercicios de orientación.
 - b) Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
 - c) Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras, apriete del disparador y con máxima estabilidad con blancos de pantalla blanca y oficiales con balas y sin bala.
 - d) Ejercicios de resistencia máxima con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
 - e) Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco pantalla, sin bala y con bala.
 - f) Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada de los ajustes de alza y deriva con bala y blanco oficial.
 - g) Ejercicios de triangulación con blanco oficial.
 - h) Ejercicios de cambios rápidos del CI.
 - i) Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
 - j) Ejercicios de apreciación y valoración del impacto.
 - k) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
 - l) Ejercicios con aumento de la distancia del blanco.
 - Con pistola de tiro rápido.
 - a) Ejercicios de orientación.
 - b) Ejercicios de alineación de las miras.
 - c) Ejercicios de levantamiento del brazo en sus dos fases.
 - d) Ejercicios de resistencia con levantamiento del brazo.
 - e) Ejercicios para el primer disparo con bala y sin bala.
 - f) Ejercicios para el primer disparo con reducción del tiempo. Traslado paulatino del brazo.
 - g) Ejercicios para el primer y segundo disparos; primer, segundo y tercer disparos; paulatinamente hasta el sexto, sin bala y con bala. Los tiempos son progresivamente disminuidos.
 - h) Ejercicios de levantamiento y traslado del brazo sobre blancos de pantalla con franja vertical para el primer disparo y franja horizontal para los restantes.

- i) Ejercicios de coordinación de levantamiento y apriete.
- j) Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco oficial, sin bala y con bala.
- k) Ejercicios para el desarrollo del ritmo en los diferentes tiempos.

4. Preparación Psicológica (contenido).

- Introducción de diferentes grados de dificultad en los ejercicios de la PFG.
- Introducción de diferentes grados de dificultad en los ejercicios de la PFE.
- Introducción de diferentes grados de dificultad en los ejercicios de la PTT.
- Introducción y sistematización del empleo de ejercicios de respiración (respiroterapia) para el control emocional.
- Ampliación del uso de la respiroterapia.
- Introducción y sistematización del aprendizaje de técnicas de relajación corporal y autocontrol que faciliten el control emocional y favorezcan la concentración de la atención.
- Introducción al atleta en el conocimiento del entrenamiento ideomotor, visualización o representación ideomotriz como medio para el mejoramiento de aspectos técnicos, control de las emociones y concentración de la atención.
- Organización de torneos variados (entre dos, por equipo con handicap, etc).
- Realización de entrenamientos normales o modelados bajo diferentes condiciones climáticas.
- Participación en competencias preparatorias sin ayuda.
- Participación en TP sin ayuda.
- Participación como árbitro o personal de apoyo en competencias de diferentes niveles.

Relación de la carga para la categoría 13 - 16 años.

PFG (t)	40 %
PFE (t)	25 %
PT (t)	35 %

Nota: La Preparación Psicológica está concebida en cada Preparación

Relación de la carga con el arma (Fusil)

EDAD (años)	13	14	15	16
Posición Tendido	25 %	20 %	10 %	10 %
Posición Arrodillado	35 %	35 %	35 %	35 %
Posición Parado	40 %	45 %	55 %	55 %
- *Parado 10m	50 %	40 %	25 %	25 %
- *Parado 50m	50 %	60%	75 %	75 %

Nota* La relación en % de Parado se toma como 100% de la Posición Parado (el 40% de parado equivale a 50% en Aire y 50% en bala y así sucesivamente en 14, 15, 16 años)

Relación de la carga con el arma (Pistola)

EDAD (años, varones)	13	14	15	16
Fase Precisión, 25m	60 %	50 %	25 %	15 %
Fase T/rápido, 25m	40 %	50 %	20 %	20 %
Pistola, 50m	-	-	25-30 %	30-35 %
Pistola Tiro Rápido 25m	-	-	30-25 %	35-30 %

EDAD (años, hembras)	13	14	15	16
Fase Precisión, 25m	70 %	60 %	55 %	50 %
Fase T/rápido, 25m	30 %	40 %	45 %	50 %

La Categoría 17 - 18 años, ambos sexos

Objetivos Generales:

- Contribuir al desarrollo integral de los jóvenes mediante la práctica sistemática del Tiro Deportivo.
- Educar a los jóvenes tiradores acorde con los patrones éticos, políticos - ideológicos y morales de la sociedad socialista.
- Comenzar de la enseñanza de la modalidad de Skeet. (Donde existan las condiciones)
- Profundizar en la enseñanza del tiro con fusil y pistola, bajo las regulaciones Nacionales y de la ISSF.

Objetivos Específicos:

- Continuar las exigencias enunciadas por las Reglas de Seguridad y Conducta.
- Continuar de la preparación física general.
- Continuar de la preparación física especial.
- Incrementar de la preparación técnico-táctica.
- Profundizar en la enseñanza de las Regulaciones Generales y Especiales Nacionales y de la ISSF.
- Comenzar de la enseñanza de la modalidad de Skeet.
- Especializar a los jóvenes tiradores en su modalidad específica.
- Continuar la educación ético-ideológica de los jóvenes tiradores con vistas a su fortalecimiento conductual en campeonatos nacionales e internacionales.
- Obtener de altos resultados en la competencia fundamental.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR UNIDADES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horas	3 Y 1/2 h	Control,	Control,				
Días	en una sesión (contraria a la sesión docente)	en una sesión (contraria a la sesión docente)	en una sesión (contraria a la sesión docente)	en una sesión (contraria a la sesión docente)	en una sesión (contraria a la sesión docente)	Tope o competen-	Tope o competen-
						-cia Según Calendario	cia Según Calendario

Se planifican 5 sesiones con un total de 17 y 1/2 horas semanales y los sábados y domingos

se planifican las competencias según calendario

Programa de temas teóricos y prácticos

1. Las Reglas de Seguridad y Conducta.
2. La Higiene Deportiva.
3. La ética, moral y formación de valores del tirador.
4. Breve estudio de la estadística aplicada al Tiro Deportivo.
5. Breve análisis estadístico de la Balística de efecto.
6. Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.
7. Breve estudio de la Preparación del Tirador.

CONTENIDO DEL PROGRAMA TEÓRICO Y PRÁCTICO

TEMA 1.

Las Reglas de Seguridad y Conducta.

Sumario:

- Breve recuento de los aspectos fundamentales de las Reglas de Seguridad.
- Las Reglas de Conducta en la instalación, en los entrenamientos y en las competencias.
- Las relaciones conductuales con los árbitros.
- Las relaciones conductuales con los competidores y entrenadores.
- Importancia de la participación de los atletas en las ceremonias de inauguración, premiación y clausura, con el vestuario adecuado.
- Actitud antes, durante y después de la competencia.

TEMA 2

La Higiene deportiva.

Sumario:

- Profundización en los aspectos relacionados con la medicina deportiva, la alimentación y el descanso.

TEMA 3

La ética, la moral y la formación de valores del tirador.

Sumario:

- Generalidades.
- La ética socialista.
- Los valores morales
- Importancia e influencia en la actividad competitiva.

TEMA 4

Breve estudio de la Estadística aplicada al Tiro Deportivo.

Sumario:

- Cálculo de los valores medios de rendimiento motor.
- El coeficiente de rendimiento (CORE).
- Cálculo de la representación gráfica del rendimiento planeado y el real.
- Determinación aproximada del pronóstico.

TEMA 5

Breve análisis estadístico de la Balística de efecto.

Sumario:

- Determinación gráfica del Centro de Impactos.
- Cálculo y determinación gráfica del Centro de Impacto

TEMA 6

Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.

Sumario:

- Profundización en el estudio de los reglamentos por modalidades.

TEMA 7

Breve estudio de la preparación del tirador.

Sumario:

- El Plan de Entrenamiento.

PROGRAMA DE PREPARACIÓN

1. Preparación Física General.

- Gimnasia Básica.
- Atletismo Ligero.
- Natación.
- Deportes con Pelotas.
- Levantamiento de pesas (peso moderado).

2. Preparación Física Especial.

- Ejercicios de gimnasia dirigidos a desarrollar la resistencia y la fuerza estática.
- Ejercicios de resistencia y fuerza estática en cada posición de tiro con fusil (tendido, arrodillado y parado).
- Ejercicios de fuerza estática en la posición parado con pistola, según modalidad.
- Ejercicios de levantamiento y seguimiento del blanco con escopeta en cada posición del Skeet.
- Ejercicios de levantamiento del brazo con pesos pequeños.
- Ejercicios de levantamiento del brazo con pesos adicionales en el arma.
- Ejercicios para desarrollar el equilibrio estático.

3. Preparación Técnico-Táctica-Psicológica.

➤ Con fusil en posición tendido reglamentaria.

- a) Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco de pantalla blanca, sin bala y con bala.
- b) Ejercicios para el desarrollo de la coordinación de las técnicas básicas, con blanco de pantalla blanca, sin bala y con bala, y con blanco oficial.
- c) Ejercicios de triangulación con blanco oficial.
- d) Ejercicios de resistencia máxima a la posición.
- e) Ejercicios de apreciación y valoración del impacto sin telescopio.
- f) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

➤ Con fusil en posición arrodillado reglamentaria.

- a) Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco de pantalla blanca sin bala y con bala.
- b) Ejercicios para el desarrollo de la coordinación de las técnicas básicas, con blanco de pantalla sin bala, y con bala con blanco oficial.
- c) Ejercicios de triangulación con blanco oficial.
- d) Ejercicios de resistencia máxima a la posición.
- e) Ejercicios de apreciación y valoración del impacto sin telescopio.
- f) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

➤ Con fusil en posición parado reglamentaria.

- a) Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco de pantalla blanca sin bala y con bala.
- b) Ejercicios para el desarrollo de las técnicas básicas, con blanco de pantalla sin bala, y con bala sobre blanco oficial.
- c) Ejercicios de triangulación con blanco oficial.
- d) Ejercicios de resistencia máxima a la posición.
- e) Ejercicios de apreciación y valoración del impacto sin telescopio.
- f) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

➤ Con pistola 25 m.

- a) Ejercicios para el desarrollo de las técnicas básicas sin bala y con bala, en precisión y duelo, sobre pantalla blanca y sobre blanco oficial.
- b) Ejercicios de resistencia máxima a la posición, con levantamiento del brazo, en precisión y fase de tiro rápido.
- c) Ejercicios de apreciación y valoración de los impactos sin telescopio.
- d) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
- e) Ejercicios de alineación del levantamiento del brazo en la fase de tiro rápido, sobre blanco de pantalla con franja oscura en el centro, sin bala y con bala.

➤ **Con pistola 50 m.**

- a) Ejercicios de desarrollo de las técnicas básicas sin bala y con bala, sobre pantalla blanca y sobre blanco oficial.
- b) Ejercicios de resistencia máxima a la posición.
- c) Ejercicios de apreciación y valoración del impacto sin telescopio.
- d) Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
- e) Ejercicios con extensión de la distancia entre miras.

➤ **Con pistola de tiro rápido.**

- a) Ejercicios de levantamiento del brazo en sus dos fases, sin bala y con bala.
- b) Ejercicios de resistencia con levantamiento del brazo.
- c) Ejercicios para el primer disparo; primer y segundo disparos; paulatinamente hasta el sexto, sin bala y con bala.
- d) Ejercicios para el desarrollo del ritmo en los diferentes tiempos.

4. Preparación Psicológica (contenido).

- Sistematización de diferentes grados de dificultad en los ejercicios de la PFG.
- Sistematización de diferentes grados de dificultad en los ejercicios de la PFE.
- Sistematización de diferentes grados de dificultad en los ejercicios de la PTT.
- Sistematización de las diferentes técnicas psicológicas que influyan sobre el control emocional y la concentración de la atención.
- Organización de torneos variados.
- Realización de entrenamientos normales o modelados bajo diferentes condiciones climáticas.
- Participación en competencias preparatorias sin ayuda.
- Participación en TP sin ayuda.
- Participación como árbitro o personal de apoyo en competencias de diferentes niveles.

Relación de la carga para la categoría 17-18 años

EDAD 17 – 18 (años)

PFG (t)	15 %
PFE (t)	20 %
PTT (t)	65 %

Relación de la carga con el arma (Fusil)

EDAD 17 – 18 (años)

Posición Tendido	7 %
Posición Arrodillado	36 %
Posición Parado	57 %
- *Parado, 10m	25 %
- *Parado, 50m	75 %

Nota* La relación en % de Parado se toma como 100% de la Posición Parado (el 57% de parado equivale a 25% en Aire y 75% en bala)

Relación de la carga con el arma (Pistola)

EDAD 17 – 18 (años, varones)

Pistola 25m	
- Fase Precisión	15 %
- Fase T. Rápido	15 %
Pistola 50m	35 %
Pistola 25m Tiro Rápido	35 %

EDAD 17 – 18 (años, hembras)

Pistola 25m.	
- Fase Precisión	55 %
- Fase T. Rápido	45 %

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Generalidades:

- El Plan de entrenamiento debe cumplirse bajo cualquier condición de tiempo (calor, frío, lluvia) y solo podrá afectarse por razones superiores a la propia instalación o escuela.
- En los casos de dificultad con el transporte se deben organizar entrenamientos en el lugar, acorde con la necesidad planteada para ese día.
- Cada tirador debe llevar su diario-libreta de tiro, el cual se debe evaluar periódicamente por el profesor.
- El aumento de la carga se establece entre el 4 y 10 %, considerando la edad y los años de experiencia del atleta.
- El entrenamiento del tiro deportivo se desarrolla principalmente sobre la base del método estándar.
- Los atletas deben recibir orientaciones escritas para el trabajo a realizar durante el período de tránsito que garantice la recuperación y creación de las bases necesarias para el comienzo del siguiente macrociclo.

- La confección de los planes de entrenamiento podrá contener mas de una cima, de acuerdo a la cantidad de Competencias de existir Zonales clasificatorias y la Final nacional (Escolar o Juvenil, según sea el caso), así como la individualización de estos de acuerdo a las características de los atletas que componen cada grupo.
- Cuando un deportista de nuevo ingreso a la EIDE y no ha transitado por el área y viene del Sistema Nacional de Tiro, entonces se le aplica el programa de enseñanza y no el de entrenamiento y así lograr su nivelación fundamentalmente a los nuevos ingresos de 13 años, aunque pueden ingresar con más edad.

Para la PFG.

- La aplicación de la carga debe responder al siguiente orden:
 - 1ro. Ejercicios para el desarrollo de la rapidez.
 - 2ro. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.
 - 3ro. Ejercicios para el desarrollo de la resistencia.
- En el caso de una unidad de entrenamiento con orientación principal hacia la PFE o la PTT, la PFG se debe efectuar al final de la clase.
- Se deben efectuar ejercicios de lubricación y calentamiento general siempre que no afecten la normalidad del pulso, o que el tiempo de diferencia entre ambas sesiones de la preparación, permitan la recuperación normal.
- El volumen de la carga se debe cuantificar y controlar por repeticiones, tandas, kilogramos, metros, minutos de trabajo, etc.
- Los ejercicios para elevar la capacidad de equilibrio no deben contener movimientos bruscos.
- Los volúmenes de PFG deben bajar o cesar durante los microciclos que contengan TP de rendimiento motor, topes, eventos provinciales o nacionales.
- La utilización de deportes con pelotas requiere de un mínimo de enseñanza y reglas especiales para evitar lesiones.
- El desarrollo de la resistencia general se debe planear por medio de la carrera, fundamentalmente. Esta se ejercita todos los días con variaciones del volumen según el microciclo.
- La carrera se puede sustituir por la natación una o dos veces por semana, o complementarlas, primero la carrera y después la natación. La natación se debe ejercitar sin utilizar artificios (patas de rana, etc).

Para la PFE

- El volumen de la carga se debe cuantificar y controlar por repeticiones, tandas, kilogramos, metros, cantidad de balas o pellets, tiempo o cantidad de tiros sin bala, minutos de trabajo, etc.
- En los ejercicios sin y con bala manteniendo la posición de tiro, se debe recordar la necesidad de no variar la estructura del patrón técnico ya que esta tiende a sufrir cambios por la fatiga o resbalamientos.

Para la PTT:

- Las Reglas de Seguridad y Conducta tienen exigencia diaria y constante.

- En la categoría 13-16 años, el comienzo de la preparación con pistola se debe ejecutar con el arma apoyada.
- En todas las categorías se debe prestar especial atención al cumplimiento del patrón técnico, ya que este tiende a sufrir cambios por la fatiga o resbalamientos.
- La dosificación de la carga se controla por elementos repetidos y en el caso del tiro con fusil tres posiciones, estos se pueden ejemplificar con el tiro sin y con bala, como sigue. Se plantea en la Categoría 13 y 16 años la distribución siguiente: posición tendido 15%, arrodillado 35% y posición parado 50%. Durante el macrociclo, el tirador debe ejecutar 15 000 aprietes del disparador, de ellos el 80-90% sin bala para 12000 repeticiones.
No se aconseja realizar ejercicios sin bala manipulando la palanca con las armas de aire evitando que se dañe el sistema impulsor y en el caso de las armas de fuego, tomar precauciones para que no se dañen sus partes.
- En todos los ejercicios con bala sobre blanco normal es imprescindible establecer la necesidad que los impactos den en el centro o que el CI tienda al centro del blanco. Con esta exigencia creamos el principio de que "todo disparo correctamente efectuado, su impacto debe lograr un buen resultado". Así estimulamos el deseo a luchar por la perfección.
- Los ejercicios sin telescopio se deben realizar no menos de dos veces por microciclo. **EL TELESCOPIO DEBE UTILIZARLO FUNDAMENTALMENTE EL TIRADOR.**
- Cada sesión de ejercicios de tiro sin bala debe tener un objetivo especial, que debe saber el tirador.
- Deben organizarse ejercicios de tiro sin balas a ciegas (ojos tapados) con orientación específica. Ejemplo: distribución de la fuerza interna, control del equilibrio, dinámica del dedo índice sobre el disparador, distribución del peso corporal en los puntos de apoyo con máximo equilibrio, análisis del trabajo mecánico del disparador, etc.
- Deben organizarse trabajos a realizar con la mira trasera de acuerdo con la dinámica del aire y la luz.
- Organizar ejercicios para el desarrollo del ritmo de tiro o individualizar la velocidad óptima, intervalo de descanso, forma y postura del descanso, factores estos de gran importancia táctica.
- El tiro sin bala es imprescindible para la investigación, desarrollo motor y solución de problemas técnico-tácticos, y bajo ninguna causa motivo de castigo.

Para la PP:

- En los tiradores es de gran importancia el desarrollo de las percepciones especializadas como son: el peso del arma, el ajuste rápido y preciso de las miras, la resistencia del disparador, el tipo de blanco, las reacciones del arma, las condiciones de la superficie de apoyo, el tipo y calidad del vestuario, etc. Solo por medio de ejercicios bien orientados y controlados se pueden solucionar estos aspectos.
- Se deben organizar lecturas periódicas de los artículos del Reglamento que con más frecuencia inciden en las regulaciones de las competencias.
- Mediante los TP de rendimiento motor modelados, se debe desarrollar el pensamiento táctico que permita al tirador competir sin ayuda.

Para la P Teórica:

- Se deben indicar tareas extra clases de carácter individual.
- Se deben utilizar los conocimientos de las materias docentes normales para enriquecer la

preparación teórica, sobre todo cuando se tratan aspectos relacionados con la historia del deporte, la balística, la higiene, la respiración, la puntería, el sistema de palancas del mecanismo disparador, etc.

- En las clases de teoría, el profesor debe indicar bibliografía, mostrar gráficos, líneas, implementos, etc., de manera que la parte oratoria esté apoyada con el ejemplo visual correcto.

Normativas que rigen para la selección, continuidad y Test pedagógicos periódicos de aplicación a los atletas de tiro deportivo de las categorías escolar y juvenil.

1. LAS NORMATIVAS DE EFICIENCIA FÍSICA

- Objetivos.
- Base material.
- Organización.
- Metodología.

Objetivos

Los objetivos de la aplicación de estos TP son conocer la posible correlación entre las cualidades físicas y el rendimiento deportivo. Por esta razón se debe plantear que no pueden existir parámetros de obligatorio cumplimiento, pero sí la ejecución del TP.

Base Material

La medición del TP requiere de la mayor exactitud posible. Para lograr este requerimiento es necesario comprobar los instrumentos de comparación y la medición de los terrenos. Los datos obtenidos se deben registrar claramente en el modelo adecuado, los cuales se procesarán por medios computarizados, preferentemente.

Las unidades de medida son el metro, el segundo, y el kilogramo. Los instrumentos necesarios son los siguientes:

- * Cronómetros.
- * Balanza. (pesa)
- * Tallímetro.
- * Lienza de 25 mts (mínimo).
- * Instrumento de percusión (dos tablas unidas por bisagras) o silbato.

Organización

- El TP se debe efectuar considerando cumplir los requisitos en el orden siguiente:
Anotar en el modelo la edad y el sexo (la edad que tenga en el año de aplicación del TP).
El registro de los resultados se debe anotar por grupos de edades y sexo.
- El vestuario de los participantes del TP será tenis y short.

Metodología.

- **Peso:**

El sujeto se debe quitar los zapatos y descalzo subirse a la balanza, unir los pies colocados en el centro de la plataforma. Se utilizará siempre la misma balanza.

➤ **Talla:**

De espalda a la superficie graduada (tallímetro o pared marcada), los pies descalzos y unidos los talones, el cuerpo derecho, los brazos extendidos hacia abajo. Se debe corregir la posición de la cabeza, para ello la línea existente entre el orificio auditivo y el vértice del ojo se debe colocar paralela con la horizontal del piso. Esto se logra aproximando el mentón al cuello, y después poner en contacto el cursor o el cartabón con el vértice de la cabeza, la medición debe precisar 0,1 centímetro.

➤ **Rapidez:**

Se debe seleccionar un terreno plano (pista) y marcar la línea de arrancada y desde esta marca a 30 y 50 metros, las marcas de llegada. Para la señal de salida un instrumento de percusión o silbato. Un cronómetro para cada cronometrista. La salida se efectuará desde la arrancada alta. Solo se permite un intento. No se debe efectuar el TP bajo lluvia, viento fuerte o el terreno húmedo.

➤ **Plancha:**

Seleccionar una superficie plana y dura. El sujeto acostado boca abajo, los brazos flexionados, las manos apoyadas al nivel axilar, los dedos al frente, la cabeza en línea recta con el tronco, las piernas unidas y apoyadas en la punta de los dedos de los pies. Se ejecutará extensión y flexión de brazos. Se cuidará que en cada extensión de los brazos, el cuerpo se suspenda de forma recta. El sexo femenino ejecutará el TP con las rodillas apoyadas en el suelo. Se contabilizará cada repetición ejecutada correctamente, deteniéndose el ejercicio cuando se viole la técnica descripta durante 30 segundos.

➤ **Abdominales:**

Seleccionar una superficie lisa y blanda. El TP se ejecuta por pareja. El sujeto se acostará boca arriba, las piernas flexionadas formando ángulo de 90 grados. Las manos colocadas en la nuca con los dedos entrelazados. El sujeto que hace de pareja aguantará por los pies las piernas, impidiendo violar la posición de los talones sobre la superficie. A la orden de comenzar y desde la posición de acostado irá a la de sentado tocando con el codo izquierdo la rodilla derecha, sin parar regresará a la posición inicial, repitiendo la acción con el codo derecho y la rodilla izquierda. Se contabilizarán los movimientos completos de sentarse y acostarse durante 30 seg.

➤ **Salto de longitud sin impulso:**

Seleccionar una superficie no resbaladiza y marcar en centímetros un espacio de tres metros de longitud.

El sujeto se colocará detrás de la línea de despegue, buscando acumulación de fuerza mediante el balanceo de ambos brazos, y cuando estén hacia adelante despegar con ambas piernas al mismo tiempo, la medición se efectuará desde la línea de despegue hasta la marca del talón más atrasado. Si el sujeto tocara durante el salto la tierra con otra parte del cuerpo, el intento se anulará, teniendo oportunidad de repetir el ejercicio.

➤ **Resistencia:**

El TP se debe realizar preferentemente en una pista. La arrancada alta. Precisión de (+ -) 0,5 seg. Las normativas de eficiencia física se les aplicarán a todos los matriculados,

especificando los nuevos ingresos y los continuantes. Las fechas de realización de los TP serán al inicio del curso escolar, al finalizar el año en diciembre, antes de las competencias zonales y de la final nacional.

NORMATIVAS TÉCNICAS

➤ **FUSIL**

Base Material:

- Fusil de instrucción calibre 5,6 mm L.R. de miras abiertas.
- Fusil estándar calibre 5,6 mm L.R.
- Municiones, masiva.
- Blanco internacional ISSF según arma a utilizar en el TP
- Chaqueta de tiro masiva para el TP con fusil estándar.
- Guante de tiro.
- Telescopio.
- Manta, rodillo, banderas para el aire, etc.

➤ **Condiciones del TP:**

- Distancia del tiro; 50 metros
- Con arma de fuego, con apoyo y sin apoyo.
- Arma desplomada.
- Mira trasera con sus avances vertical y horizontal en buen estado.
- Posición de tendido.
- Tiros de prueba ilimitados, en tiempo libre.
- Tiros a evaluar, dos series de diez disparos en tiempo libre.
- Evaluar los impactos sin calibrador.
- En caso de dudas, repetir el TP.

➤ **Metodología:**

- Foliar los blancos.
- Nombrar el personal auxiliar para los cambios de blancos.
- Anotar en el modelo el nombre y apellido, el sexo, fecha, años de experiencia, edad, evaluación cuantitativa, tiempo utilizado, condiciones meteorológicas, nombres y apellidos del examinador.
- Siempre que sea posible, realizar el TP en horas de la mañana y bajo buenas condiciones meteorológicas.
- Permitir tres minutos como mínimo para la preparación del tirador.

➤ **PISTOLA.**

Base material:

- Pistola MCM (Margolin) sin aditamentos especiales, tal y como se recibe de fábrica, y con peso de 1kg en el disparador para la categoría 13-16 años. Para las categorías y 17-18 años, pistola 25 m según reglamento Nacional y de la ISSF.
- Munición masiva.
- Blanco oficial ISSF.
- Telescopio.
- Mesa y silla para el tirador.

➤ **Condiciones del TP:**

- Distancia del tiro 25 metros.
- Arma desplomada.
- Miras con sus avances en buen estado.
- Tiros de prueba ilimitados en tiempo libre.
- Tiros a evaluar, dos series de diez disparos en tiempo libre para las edades 13 -16 años; tres series de diez disparos en tiempo libre para las edades 17-18 años.
- Evaluar los impactos sin calibrador.
- En caso de dudas, repetir el TP.

➤ **Metodología:**

- Foliar los blancos.
- Nombrar el personal auxiliar para los cambios de blancos.
- Anotar en el modelo el nombre y apellido, el sexo, fecha, años de experiencia, edad, evaluación cuantitativa, tiempo utilizado, condiciones meteorológicas, nombres y apellidos del examinador.
- Siempre que sea posible, realizar el TP en horas de la mañana y bajo buenas condiciones meteorológicas.
- Permitir tres minutos como mínimo para la preparación del tirador.

Normativas técnicas.

Edad	Fusil Posición Tendido sobre 100 puntos	Fusil 3 x 10 sobre 300 puntos	Pistola sobre 300 puntos	Pistola sobre 100 puntos
13	75-80	210 ó más	-	70-80
14	81-85	224 ó más	-	81-85
15	86-90	240 ó más	265 ó más	-
16	91-95	255 ó más	270 ó más	-
17	-	265 ó más	275 ó más	-
18	-	270 ó más	280 ó más	-

Notas:

1. El TP de 3x10 con disparos de prueba ilimitados, 1 hora 30 minutos.

2. El TP de pistola con arma de 25 m fase precisión. Tirar 20 disparos a 25 m. calcular (media). El arma como viene de fábrica y 1000 gramos en el disparador.
3. El TP de pistola para las edades de 15 a 18 años, uno y otro sexo, consta de 30 disparos de precisión a 25 m con pistola 25 m ISSF.

3. LAS NORMATIVAS DE CONOCIMIENTOS TEÓRICOS.

- Objetivos.
- Los temas.
- Metodología.

Objetivos:

- Los objetivos de la aplicación del TP teórico es parte fundamental de la preparación integral del tirador.

Los temas:

- El programa de estudio debe contener los siguientes temas:
 - Las Reglas de Seguridad y Conducta.
 - Higiene Deportiva.
 - La ética, moral y formación de valores del tirador.
 - La Historia del Tiro Deportivo.
 - El Tiro Deportivo en Cuba.
 - Las armas deportivas.
 - La balística.
 - Los reglamentos nacionales e internacionales.
 - La respiración.
 - La puntería.
 - El apriete del disparador.
 - La técnica de la coordinación de la respiración, la puntería y el apriete del disparador y la estabilidad.
 - El vestuario y el calzado deportivo.
 - Las posiciones de tiro con fusil.
 - La técnica del tiro con pistola.
 - La técnica del tiro rápido.
 - La Táctica.
 - La preparación del tirador.

Metodología:

El conocimiento de un tema adquiere progresivos niveles acorde con los años de experiencia del sujeto en la actividad y la profundidad y extensión docente de otras materias afines. El profesor debe preparar el TP teórico en función de estos factores, y el tema deberá adquirir diferentes niveles de profundización.

El TP puede contener diferentes formas de presentación como son las siguientes:

- Desarrollo de un tema de forma oral o escrita.
- Enlace de datos suministrados de forma anárquica.

- Determinación de la verdad o falsedad de una pregunta o aseveración.
- Señalar en un modelo los errores, etc.

El TP debe contener un mínimo de 10 preguntas que se calificarán sobre 100 puntos.

CONCLUSIONES

Si el profesor desea tener un conocimiento amplio de la preparación en todos los órdenes, es decir, el coeficiente integral de su atleta, puede desarrollar la escala siguiente:

- **Eficiencia Física** 20 puntos
- **Normativas técnicas** 75 puntos
- **Conocimientos teóricos** 5 puntos

Al propio tiempo, puede establecer una escala cualitativa que clasifique como:

Muy Bien	95 -100	Puntos
Bien	80 - 94	Puntos
Regular	70 - 79	Puntos
Mal	0 - 69	puntos

En estos casos deberá desarrollar escalas de cumplimiento de cada TP.

SISTEMA COMPETITIVO

En correspondencia con el cumplimiento de los objetivos propuestos a partir de la distribución y tiempo de desarrollo de los contenidos establecidos, se establece que el sistema competitivo, se realizará de la siguiente manera:

NIVEL MUNICIPAL. En las Áreas Deportivas (Categorías Escolar, Juvenil y todo competidor) será fundamental el desarrollo de los Festivales de Base con armas neumáticas de miras abiertas, convocándose mensualmente al menos uno de acuerdo a las características y estrategias del municipio, también estos festivales servirán de cantera para las selecciones de dichas Áreas y poder conformar el equipo Municipal que representará al mismo en el evento Provincial.

NIVEL PROVINCIAL. Los eventos Provinciales (Categorías Escolar, Juvenil y todo competidor) se realizarán con el objetivo fundamental de conformar el equipo que representará a la provincia en los campeonatos nacionales y se convocarán por la provincia según sus estrategias y los eventos Nacionales a participar, además de organizar Topes interprovinciales de acuerdo a sus posibilidades como eventos preparatorios de las categorías escolar y juvenil con provincias cercanas de acuerdo a la factibilidad de alojamiento y transportación ya que no existe programación centralizada y por ende con los aseguramientos previstos.

Todos estos eventos se regirán en base a las Reglas Internacionales y al Reglamento de la FCT.

NIVEL NACIONAL Los eventos Nacionales convocados son:

-Juegos Nacionales Escolares (En Tiro Deportivo para la categoría 13-16 años) en 11 eventos competitivos relacionados más abajo.

-Campeonato Nacional Juvenil (En Tiro Deportivo para la categoría 17-18 años) en 11 eventos competitivos relacionados más abajo.

-Campeonato Nacional Mayores (Torneo Elite) (Categoría Todo Competidor) en 11 eventos competitivos relacionados más abajo.

Siendo estos los siguientes:

Eventos	Hombres	Mujeres
Fusil de Aire 10m	X	X
Fusil Tendido a 50m	X	X
Fusil 3 posiciones 50m	X	X
Pistola 25m	X	X
Pistola 25m precisión		X
Pistola 50m	X	
Pistola 25m Tiro Rápido	X	

En estos 11 eventos se competirá en individual y por equipos (Con la excepción del Torneo Elite que solo será individual y se determina la provincia ganadora por la cantidad de medallas de Oro, Plata y Bronce) por lo que se dirimirán en el Elite 11 títulos.

En los Juegos Escolares y Juveniles se competirá en individual y por equipos (los equipos son de 3 competidores), por lo que se dirimirán 22 títulos y se repartirán 44 juegos de medallas físicas, la provincia ganadora se determinará por la tabla de puntos (Para Individual y por equipos) según Reglamento de la FCT.

Los eventos antes mencionados se registrarán por las Indicaciones Metodológicas emitidas por Deporte Escolar y los Reglamentos técnicos a utilizar son los Internacionales de la ISSF y el de la FCT.

SISTEMA DE SELECCIÓN

Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades.

Categoría Escolar (en Áreas y 13 años en EIDE) se encuentran descripta incluyendo las pruebas pedagógicas, técnicas y funcionales en la página 6 de este programa y se resume así:

Para la categoría escolar (13-16 años), los aspirantes a ingresar en las Áreas Deportivas deberán realizar la solicitud de matrícula ante el docente de Tiro Deportivo que radica en la misma y se someterá a un período de pruebas pedagógicas y evaluación técnico – práctico en dicha Área y poder determinar su permanencia en la misma de acuerdo a las características de cada Área y sus necesidades de atención a la población y estrategias Municipales y Provinciales.

El ingreso a las EIDE provinciales se realizará a través de la cantera de las Áreas Deportivas para lo cual los entrenadores de las EIDE harán visitas de control y seguimiento a los atletas de dichas Áreas, se convocarán pruebas de selección de acuerdo al completamiento de la matrícula provincial por modalidades y sexos, las normativas físicas y técnicas que se aplicarán serán fundamentalmente las señaladas en este programa en la sección Sistema de Enseñanza y teniendo en cuenta las adecuaciones locales necesarias en cada provincia. La definición de ingreso será acordada por el colectivo técnico de la EIDE provincial y el

Comisionado Provincial de Tiro, sin violar pasos y escalafones donde el promovido sea el más idóneo a ocupar dicha plaza.

Categoría juvenil (17-18 años) los ingresos a esta categoría se realizarán como promoción de los alumnos matrícula escolar de la EIDE que por sus resultados en la categoría escolar lo ameriten así como el completamiento de la matrícula en las diferentes eventos y modalidades, siendo promovido el más idóneo a ocupar dicha plaza se tendrán en cuenta los resultados obtenidos en los diferentes eventos en los que ha participado y registrado en el expediente de dicho atleta.

Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas, con sus indicadores, para el Ingresos a la EIDE y centros nacionales.

A todo aspirante a ingresar a las EIDE y/o Centro Nacional, se les realizará las pruebas pedagógicas establecidas en este Programa (a partir de la pagina 16) y/o Reglamento de la FCT, Sección o Departamento Técnico–Metodológico Provincial, del Centro Nacional o por la Dirección Nacional de Alto Rendimiento, así como también las pruebas médicas y psicológicas, las que serán de obligatorio cumplimiento en dichas instancias.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA.

- Antal L. Skanaker. R. Pistol Shooting. 1ra Edición. Ljunbergs Boktrycken A. B, Klippan Suecia. 1985. 174 p.
- Bassham L. La mente puesta en Ganar.
- González Chas Jaime. La preparación del tirador. Edit. Eurotra s.l. La Coruña. España.1997. 239 p.
- Gorbunov G.D. Psicopedagogia del Deporte. Editorial VIPO. URSS. 1988. 224 p.
- Guyton A. C. Tratado de Fisiología Médica I. 6ta Edición en Español. La Habana. 1984. pp 567 - 675.
- Harre D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico - Técnica. La Habana. 1983. pp 364-379.
- Itkis M.A. Specialnaya Padgatovka Strelka Spormena. DOSSAF. Moscú. 1982. 128 p.
- Krilling W. Shooting for gold. Jay`s Miller. Co. Los Angeles. USA. 1985. 135 p.
- Leatherdale Frank y Paul. Tiro con Pistola. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona España. Segunda edición. 1994. 155 p.
- Ozolin N.G. Sistema contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico - Técnica. La Habana. 1983. 488 p.
- Pérez Toledo, Humberto, La pistola deportiva por dentro, Editorial Cienfuegos, 2005
- Pistol Rules for 50 m Pistol 25 m Rapid Fire Pistol, 25 m Center Fire Pistol, 25 m Standard Pistol, 25 m Pistol, 10 m Air Pistol. ISSF. Edición 2013. 1ra Impresión. 11/2012.
- Riesterer U. Programa metodológico de la Enseñanza del tiro con Rifle. UIT Journal 1/81 (Ene - Feb.) y 4/81 (Jul. - Ago).
- Rodionov A.V. Psicología del Enfrentamiento Deportivo. Orbe. La Habana. 1981. 117 p.
- Sportivnaya Strelba. Ucheknik dlia Institutov Fisicheskoi Kultury. Fiskultura y Sport. Moscú. 1987. 256 p.
- Vainstein L.M. El tirador y el Entrenador. Editorial Científico -Técnica. La Habana. 1985.
- Velasco Montes José I. Técnicas del tiro con Pistolas. Editado en España. Editorial HOBBY PRESS. S.A. España. 1992. 509 p.

- Yur'yev A. A. Competitive Shooting. Techniques, Training for Rifle, Pistol and Running Game Target Shooting. English Translation. Edited by Gary L. Anderson. Published by The National Rifle Association of America (NRA). Original Copyright Fiskultura y Sport Moscow.. (432 p). Titulo original Pulevaya Strelba.

- Modulo de la especialidad de tiro. (30 temas)

- Indicaciones metodológicas y resoluciones del DTM de la Dirección de Alto Rendimiento.

GLOSARIO

AGARRE:

Acción de tomar correctamente el arma con la mano, de manera firme y sin exceso de presión innecesaria, para garantizar un buen disparo.

ASTIGMATISMO:

Defecto ocular que hace que la persona no vea correctamente las líneas por ejemplo las miras de una pistola las estará viendo según el bien y sin embargo un observador detrás de él notará que tuerce el arma a la izquierda o derecha según sean los grados de diferencia a corregir con lentes.

CENTRO DE IMPACTO:

Es el lugar hacia el que se dirigen de una manera equidistante un grupo de estos y nos sirve para hacer las correcciones de las miras.

CINEGÉTICA:

También conocida como caza de animales.

EVENTO:

También llamado Modalidad, es la que nos indica que arma y/o sexo dispara la misma, ejemplo Pistola de Tiro Rápido 25m Hombres.

FUSIL:

Arma larga que puede ser de fuego ó aire por su sistema de impulsión del proyectil, la que se sostiene con ambas manos.

ISSF:

Siglas en idioma ingles que significa Federación Internacional de Tiro Deportivo.

MIRAS:

También conocidos como órganos de puntería, pueden ser abiertas, dióptricas y ópticas o telescópicas.

PISTOLA:

Arma corta que puede ser de fuego ó aire por su sistema de impulsión del proyectil, la que solo se puede sostener con una sola mano.

POSICIONES DE TIRO:

Las posiciones de tiro son 3 (de rodilla, de tendido y de pie).

POSICIÓN DE PIE:

Posición que adoptará el tirador sosteniendo su cuerpo sobre ambos pies y con el equilibrio suficiente para lograr un disparo con calidad ya sea con pistola o con fusil.

POSICIÓN DE RODILLA:

Posición que adoptará el tirador (para derechos) colocará la planta de su pie izquierdo en el piso, la rodilla derecha también en el piso y la punta de su pie derecho en el piso o sea habrá 3 puntos de apoyo en el piso y el arma se sostendrá con ambas manos, estando el codo izquierdo sobre la rodilla izquierda se permite el uso de una correa.

POSICIÓN DE TENDIDO:

Posición que adoptará el tirador, tendiéndose sobre el piso y sostendrá el fusil con ambas manos, se permite el uso de una correa.

ROPA DE TIRO:

Según el reglamento de la ISSF se permite y regula el uso del vestuario para realizar el tiro.

TELESCOPIO:

Aparato óptico que sirve para que el tirador ubique el impacto del proyectil en el Blanco.

