

# PROGRAMAS DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

## TIRO DEPORTIVO



**Confeccionado por:** Este Programa fue realizado por la Dirección Técnica de la FENATIR.

**FEDERACION NACIONAL DE TIRO DEPORTIVO DE GUATEMALA  
MAYO 2007**

## INDICE

- Introducción
- Los objetivos generales
- Las Categorías.
- Documentos obligatorios de control del entrenamiento.
- Relación alumno-profesor.
- La categoría 13-14 años, ambos sexos.
- La categoría 15-16 años, ambos sexos.
- La categoría 17-21 años, ambos sexos.
- Contenidos de los Programas de Preparación.
- Orientaciones Metodológicas.
- Normativas y Tests pedagógicos periódicos de aplicación a los atletas de las categorías escolar y juvenil.

## **INTRODUCCIÓN**

El Programa de Preparación del Deportista cumplirá un importante papel en las tareas encomendadas por la Federación Nacional de Tiro Deportivo de Guatemala. Nuestros técnicos desde la base hasta las instancias superiores deben desplegar un titánico esfuerzo para poner más en alto nuestro deporte al nivel nacional e internacional. Esto no será posible si la pirámide del alto rendimiento no está construida sólidamente.

Se avecinan esfuerzos y tareas mayores y debemos preparar el relevo de nuestras Selecciones Nacionales.

El presente Programa ha sido realizado y revisado por un grupo de entrenadores y directivos bajo la dirección de la FENATIR, debido a los nuevos lineamientos en la política competitiva, por lo que se mantendrá como documento normativo de los 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 PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LAS CATEGORÍAS ESCOLARES Y JUVENILES.**

### **LOS OBJETIVOS GENERALES DEL TIRO DEPORTIVO.**

- Contribución al desarrollo integral de la persona como disciplina de la Educación Física.
- Educar dentro de los valores éticos, morales y volitivos en la formación del atleta de Tiro Deportivo bajo los ideales del OLIMPISMO.
- Lograr los más altos resultados en eventos nacionales e internacionales para prestigio del país.

### **LOS OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS DEPARTAMENTALES.**

- Creación de hábitos de conducta, morales y volitivos y un espíritu colectivista en los niños basados en los principios de la Educación y el Entrenamiento.
- Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y adolescentes mediante su formación multilateral.
- Iniciar y desarrollar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte programados para esas edades o categorías.
- Consolidación del desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en el deporte de Tiro Deportivo.
- Garantizar deportistas que sean capaces de engrosar las filas de los Equipos Departamentales y Nacional.
- Conformar una óptima calidad deportiva en los deportistas garantizando el relevo de las selecciones nacionales juveniles o de mayores del país.

## **LAS CATEGORÍAS.**

- ✚ Categoría 13-14 años
- ✚ Categoría 15-16 años
- ✚ Categoría 17-21 años
- ✚ Categoría Mayores (+ de 21 años).

## **DOCUMENTOS OBLIGATORIOS PARA EL CONTROL Y DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO**

### **Para los monitores y/o entrenadores que trabajan con el Programa**

1. Plan gráfico y escrito del Macro ciclo.
2. Registro de asistencia.
3. Clase diaria y/o semanal y su análisis.
4. Registro del desarrollo histórico de cada atleta.
5. Plan individual de entrenamiento de atletas con perspectiva y su análisis.

## **RELACIÓN ALUMNO-PROFESOR**

La relación alumno-profesor 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 en el manejo de las armas y la disciplina en la Instalación deportiva.
- Características de enseñanza individual necesaria en el Tiro Deportivo.
- Principios éticos y de respeto mutuo reflejados en la relación alumno-profesor.

## **CATEGORÍA 13 A 14 AÑOS, UNO Y OTRO SEXO**

### **Objetivos Generales:**

- Contribuir al desarrollo integral de los niños mediante la práctica del Tiro Deportivo.
- Educar dentro de los valores éticos y morales a la nueva generación de tiradores.
- Lograr que los niños practicantes conozcan los Patrones Técnicos elementales.
- Comienzo de la enseñanza del tiro con rifle y pistola bajo las regulaciones del Reglamento Nacional e Internacional de la ISSF.

### **Objetivos Específicos:**

- Enseñar a los principiantes los Patrones Técnicos elementales del tiro con rifle de aire desde la posición parado y comenzar con la enseñanza del tiro con pistola.
- Enseñar a los principiantes las Reglas de Seguridad y Conducta, así como los principios éticos que deben regir su actividad como deportista.
- Enseñar a los principiantes los aspectos teóricos elementales necesarios para su categoría.
- Preparar físicamente al principiante para crear una amplia base funcional.
- Lograr en el principiante que sepa reproducir los Patrones Técnicos de la modalidad.
- Incremento de la Preparación Física Especial.
- Incremento de la Preparación Técnico Táctica.
- Obtención de altos resultados en la Competencia Fundamental de la categoría.

## **PROGRAMA DE ENSEÑANZA**

### **A.- Preparación Teórica.**

- Las Reglas de Seguridad y Conducta. La ética del tirador.
- Breve historia del Tiro Deportivo.
- Higiene Deportiva.
- Las armas deportivas. Partes y mecanismos principales de los rifles y pistolas de aire. Principios de funcionamiento. El vestuario y el calzado deportivo.
- La balística elemental
- Las Modalidades de Rifle y Pistola. Características de los eventos y de las instalaciones.
- Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.
- La Posición.
- El Agarre del Arma. Disposición y Esfuerzo.
- El Cuadre de las Miras. La Puntería.
- El Apriete del Disparador.
- La Respiración.
- La técnica de la coordinación de la respiración, la puntería y el apriete del disparador.
- La técnica del tiro con Rifle desde la posición Parado.
- La técnica del tiro de Precisión con Pistola.

## **B.- Preparación Física General.**

- Gimnasia Básica.
- Atletismo Ligero.
- Natación.
- Ejercicios con Pesas (poco peso).
- Deportes con Pelotas.

## **C.- Preparación Física Especial.**

- Ejercicios de resistencia y fuerza estática en la posición de tiro con rifle (parado).
- Ejercicios de resistencia y fuerza estática en la posición de parado con pistola.
- Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático.

## **D.- Preparación Técnico Táctica.**

### ➤ **Con Rifle, posición Parado.**

- En posición parado con apoyo.
- En posición parado sin apoyo.
- Ejercicios de puntería en pantalla blanca y en el blanco oficial.
- Ejercicios para el apriete del disparador.
- Ejercicios para la retención de la respiración.
- Ejercicios de coordinación del encuadre de la mira y la respiración.
- Ejercicios del apriete del disparador.
- Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador en pantalla blanca y blanco oficial.
- Ejercicios de repetición del patrón técnico desde la posición Parado con apoyo.
- Ejercicios de repetición del patrón técnico desde la posición Parado sin apoyo.
- Ejercicios de ajustes variados en el alza y la deriva.
- Ejercicios de cambios del Centro de Impactos.
- Ejercicios de cambios de orientación de la posición.
- Ejercicios para determinar el ancho o diámetro de la mira delantera de acuerdo con las individualidades.

### ➤ **Con Pistola (Precisión).**

- Ejercicios de orientación de la posición.
- Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador con apoyo y sin apoyo en pantalla blanca y blanco oficial con y sin balas.
- Ejercicios de triangulación con y sin apoyo.
- Ejercicios de cambio del Centro de Impactos con apoyo.
- Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador en pantalla blanca y blanco oficial.
- Ejercicios de cambio del Centro de Impactos.
- Ejercicios con cambio en la distancia del blanco.
- Ejercicios de reducción del diámetro del blanco.
- Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático.
- Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto.

## E.- Preparación Psicológica.

- Introducción de diferentes grados de dificultad, y exigencias en los ejercicios de la Prep. Física General.
- Introducción de diferentes grados de dificultad y exigencias en los ejercicios de la Prep. Física Especial.
- Introducción de diferentes grados de dificultad y exigencia en los ejercicios de la Prep. Técnico Táctica.
- Introducción y sistematización del empleo de ejercicios de respiración (respiroterapia) para el control emocional.
- Introducción del aprendizaje de técnicas de relajación corporal y autocontrol que faciliten el control emocional y favorezcan la concentración de la atención.
- Organización de torneos variados (entre dos, por equipos, con handicap, etc).
- Realización de entrenamientos normales o modelados bajo diferentes condiciones climáticas.
- Participación en competencias preparatorias sin ayuda.
- Participación como árbitro o personal de apoyo en competencias de diferentes niveles.
- Ejercicios de Gimnasia Básica con determinados grados de dificultad.
- Ejercicios competitivos por medio de Juegos.
- Ejercicios de valoración del patrón técnico desde la posición con pistola con apoyo.
- Ejercicios de valoración del patrón técnico desde la posición con pistola sin apoyo.
- Ejercicios de valoración del patrón técnico desde la posición Parado con apoyo.
- Ejercicios de valoración del patrón técnico desde la posición Parado sin apoyo.
- Ejercicios de cambios de orientación del patrón técnico.

### Relación de la carga para la categoría 13-14 años.

	13	14
<b>EDAD (años)</b>	%	%
PFG (tiempo)	30	25
PFE (tiempo)	25	25
PTT (tiempo)	40	45
PP (tiempo)	3	3
PT (tiempo)	2	2
<b>Totales</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### Relación de la carga con el arma.

EDAD (años)	RIFLE		PISTOLA	
	13	14	13	14
	%	%	%	%
Posición Tendido	10	15	*	*
Posición Arrodillado	15	20	*	*
Posición Parado	75	65	*	*
Precisión	*	*	90	80
Tiro Rápido	*	*	10	20

## **CATEGORÍA 15 A 16 AÑOS, UNO Y OTRO SEXO**

### **Objetivos generales:**

- Continuar el desarrollo integral de los adolescentes mediante la práctica del Tiro Deportivo.
- Educar dentro de los valores éticos, morales y volitivos a los tiradores de esta categoría.
- Comenzar la enseñanza de la modalidad de Tiro Rápido (Duelo) con pistola.
- Introducción de la enseñanza de las posiciones de Tendido y Rodilla con rifle.
- Profundizar en la enseñanza del tiro con rifle y pistola bajo las Regulaciones Nacionales e Internacionales de la ISSF.

### **Objetivos Específicos:**

- Continuar con las exigencias enunciadas por las Reglas de Seguridad y Conducta, así como la educación ética, moral y volitiva que debe regir la actividad deportiva.
- Profundización en los conocimientos Teóricos.
- Profundización en la enseñanza de los Reglamentos Nacionales y de la ISSF.
- Continuar la Preparación Física General para crear una amplia base funcional.
- Incremento de la Preparación Física Especial.
- Incremento de la Preparación Técnico Táctica.
- Comienzo de la enseñanza a los tiradores de pistola de la modalidad de Tiro Rápido.
- Introducción y Profundización en la enseñanza del tiro con rifle desde las posiciones de Tendido, Rodilla y Parado.
- Obtención de altos resultados en la Competencia Fundamental.

## **PROGRAMA DE PREPARACIÓN**

### **A.- Preparación Teórica.**

- Las Reglas de Seguridad y Conducta.
- La Higiene Deportiva.
- La ética del tirador.
- La Historia del Tiro Deportivo.
- La respiración.
- La puntería.
- El apriete del disparador.
- La coordinación de la puntería, la respiración, el apriete del disparador y la estabilidad.
- El vestuario y el calzado deportivo.
- Las posiciones del tiro con Rifle.
- La técnica del tiro con Pistola (Precisión).
- La técnica del tiro con Pistola (Tiro Rápido).
- La Balística.
- Las armas deportivas.
- La táctica.
- Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.
- La Preparación del tirador.



## **B.- Preparación Física General.**

- Gimnasia Básica.
- Atletismo Ligero.
- Natación.
- Deportes con Pelotas.
- Ejercicios con pesas (poco peso).

## **C.- Preparación Física Especial.**

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

## **D.- Preparación Técnico Táctica.**

### ➤ **Con Rifle en posición Tendido.**

- Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
- Ejercicios de coordinación del encuadre de miras y la respiración.
- Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco de pantalla, sin bala y con bala.
- Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada de los ajustes del alza y deriva con bala y blanco normal.
- Ejercicios para el desarrollo de la coordinación de la respiración, encuadre de miras y apriete del disparador, sin bala y con bala, con blancos de pantalla y normal.
- Ejercicios de triangulación con blanco normal.
- Ejercicios de cambios rápidos del Centro de Impactos.
- Ejercicios de cambios de orientación, con bala y sin bala.
- Ejercicios de resistencia máxima con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
- Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
- Ejercicios de apreciación y valoración del impacto.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

### ➤ **Con Rifle en posición Arrodillado.**

- Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
- Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
- Ejercicios para el desarrollo de la coordinación de la respiración, encuadre de miras, apriete del disparador y con máxima estabilidad, sin bala y con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
- Ejercicios de resistencia máxima con bala y sin bala sobre blancos de pantalla y blanco oficial.
- Ejercicios de apreciación y valoración del impacto.
- Ejercicios de cambios de orientación, con bala y sin bala.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

➤ **Con Rifle en posición Parado.**

- Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
- Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
- Ejercicios para el desarrollo de la coordinación de la respiración, encuadre de miras, apriete del disparador y con máxima estabilidad, sin bala y con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
- Ejercicios de resistencia máxima con bala y sin bala sobre blancos de pantalla.
- Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto.
- Ejercicios de cambios de orientación, con bala y sin bala.
- Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto.
- Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

➤ **Con Pistola 10 m. (Precisión).**

- Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
- Ejercicios de orientación de la posición.
- Ejercicios para el agarre correcto del arma.
- Ejercicios de coordinación de la respiración, encuadre de miras, apriete del disparador y con máxima estabilidad, con blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
- Ejercicios de resistencia máxima con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
- Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco de pantalla blanca, sin bala y con bala.
- Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada de los ajustes de alza y deriva con bala y blanco oficial.
- Ejercicios de triangulación con blanco oficial.
- Ejercicios de cambios del Centro de Impactos.
- Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
- Ejercicios de apreciación y valoración del impacto.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.
- Ejercicios con aumento de la distancia del blanco.

➤ **Con Pistola 10 m. (Fase de Tiro Rápido).**

- Ejercicios de orientación de la posición.
- Ejercicios de alineación de las miras.
- Ejercicios de levantamiento del brazo en sus dos fases. (Rápido - Lenta)
- Ejercicios de resistencia con levantamiento del brazo.
- Ejercicios para la realización del disparo con bala y sin bala.
- Ejercicios para la realización del disparo con reducción del tiempo.
- 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.
- Ejercicios de levantamiento del brazo sobre blanco de pantalla con franja vertical y franja horizontal para la realización del disparo.
- Ejercicios de coordinación de levantamiento y apriete del disparador.
- Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco oficial, sin bala y con bala.
- Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
- Ejercicios de levantamiento del brazo a resistencia máxima.

## E.- Preparación Psicológica.

- 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.
- Ampliación del uso de la respiroterapia.
- Sistematización de las técnicas de relajación, control emocional y 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.
- Realización de entrenamientos normales o modelados bajo diferentes condiciones climáticas.
- Participación en competencias preparatorias sin ayuda.
- Participación en Test Pedagógicos sin ayuda.
- Participación como árbitro o personal de apoyo en competencias de diferentes niveles.

### Relación de la carga para la categoría 15-16 años.

<b>EDAD (años)</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	%	%
PFG (tiempo)	25	20
PFE (tiempo)	20	20
PTT (tiempo)	45	50
PP (tiempo)	5	5
PT (tiempo)	5	5
<b>Totales</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### Relación de la carga con el arma (Rifle y Pistola)

<b>EDAD (años)</b>	<b>RIFLE</b>		<b>PISTOLA</b>	
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	%	%	%	%
Posición Tendido	10	10	*	*
Posición Arrodillado	35	35	*	*
Posición Parado	55	55	*	*
Precisión	*	*	55	45
Tiro Rápido	*	*	45	55

## **CATEGORÍA 17 A 21 AÑOS, AMBOS SEXOS**

### **Objetivos Generales:**

- Continuar el desarrollo integral de los adolescentes mediante la práctica del Tiro Deportivo.
- Profundizar en la Educación de los jóvenes tiradores con los valores éticos, morales y volitivos acordes con los principios del Olimpismo.
- Profundizar en la enseñanza del tiro con rifle y pistola, bajo las regulaciones Nacionales y de la ISSF.

### **Objetivos Específicos:**

- Continuar las exigencias enunciadas por las Reglas de Seguridad y Conducta.
- Continuación de la Preparación Física General.
- Continuación de la Preparación Física Especial.
- Incremento de la Preparación Técnico Táctica.
- Profundización en la enseñanza de los Reglamentos Nacionales y de la ISSF.
- Especializar a los jóvenes tiradores en su modalidad específica.
- Continuar la educación ética, moral y volitiva de los jóvenes tiradores con vistas a su fortalecimiento conductual en Campeonatos Nacionales e Internacionales.
- Obtención de altos resultados en la Competencia Fundamental.

## **PROGRAMA DE PREPARACIÓN**

### **A.- Preparación Teórica.**

- Las Reglas de Seguridad y Conducta.
- La Higiene Deportiva.
- Breve estudio de la estadística aplicada al Tiro Deportivo.
- Breve análisis de la Balística.
- Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.
- Breve estudio de la Preparación del Tirador.

### **B.- Preparación Física General.**

- Gimnasia Básica.
- Atletismo Ligero.
- Natación.
- Deportes con Pelotas.
- Ejercicios con pesas (poco peso)

### **C.- 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 rifle (Tendido, Arrodillado y Parado).
- Ejercicios de fuerza estática en la posición parado con pistola, según modalidad.
- 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.

## **D.- Preparación Técnico Táctica.**

### ➤ **Con Rifle en posición Tendido.**

- Ejercicios para el desarrollo técnico en la posición.
- Ejercicios de coordinación del cuadro de miras y la respiración.
- Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco de pantalla blanca, sin bala y con bala.
- 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.
- Ejercicios de triangulación con blanco oficial.
- Ejercicios de resistencia máxima a la posición.
- Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
- Ejercicios para el cambio rápido del Centro de Impactos.
- Ejercicios de cambios de orientación con balas y sin balas.
- Ejercicios de apreciación y valoración del impacto.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

### ➤ **Con Rifle en posición Arrodillado.**

- Ejercicios para el desarrollo técnico en la posición.
- Ejercicios de coordinación del cuadro de miras y la respiración.
- Ejercicios para el desarrollo de la percepción especializada del estado dinámico del mecanismo disparador con blanco de pantalla blanca sin bala y con bala.
- Ejercicios para el desarrollo de la coordinación de las técnicas básicas, con blanco de pantalla sin bala, y con bala con blanco oficial.
- Ejercicios de triangulación con blanco oficial.
- Ejercicios para el cambio rápido del Centro de Impactos.
- Ejercicios de cambios de orientación con balas y sin balas.
- Ejercicios de resistencia máxima a la posición.
- Ejercicios de apreciación y valoración del impacto.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

### ➤ **Con Rifle en posición Parado.**

- Ejercicios para el desarrollo técnico de la posición.
- Ejercicios para el desarrollo del equilibrio estático con el arma.
- Ejercicios para el desarrollo de la coordinación de la respiración, encuadre de miras, apriete del disparador y con máxima estabilidad, sin bala y con bala sobre blancos de pantalla blanca y blancos oficiales.
- Ejercicios de resistencia máxima con bala y sin bala sobre blancos de pantalla.
- Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto.
- Ejercicios de cambios de orientación, con bala y sin bala.
- Ejercicios de apreciación de localización y valoración del impacto.
- Ejercicios para el desarrollo del ritmo.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

### ➤ **Con Pistola 10 m. (Precisión).**

- Ejercicios para el desarrollo de las técnicas básicas sin bala y con bala, en Precisión y fase de Tiro Rápido, sobre pantalla blanca y sobre blanco oficial.
- Ejercicios de resistencia máxima en la posición,
- Ejercicios de apreciación y valoración de los impactos.
- Ejercicios con reducción del diámetro del blanco.

➤ **Con Pistola 10 m (Fase de Tiro Rápido).**

- Ejercicios de levantamiento del brazo en sus dos fases, sin bala y con bala.
- 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.
- Ejercicios de resistencia con levantamiento del brazo.
- Ejercicios para el desarrollo del ritmo en el proceso del disparo.

**E.- Preparación Psicológica.**

- 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 17-21 años**

<b>EDAD 17-20 (años)</b>	
	<b>%</b>
PFG (t)	15
PFE (t)	20
PTT (t)	55
PP (t)	5
PT (t)	5
<b>Totales</b>	<b>100%</b>

**Relación de la carga con el arma (Rifle y Pistola)**

<b>EDAD (17-21 años)</b>	<b>RIFLE</b>	<b>PISTOLA</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>
Posición Tendido	15	*
Posición Arrodillado	30	*
Posición Parado	55	*
Precisión	*	50
Tiro Rápido	*	50
<b>Totales</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

## **CONTENIDOS DE LOS PROGRAMAS DE PREPARACION.**

### **TEMA NO.1**

#### **Las Reglas de Seguridad y Conducta.**

Sumario:

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

### **TEMA NO. 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 NO. 3**

#### **La ética del tirador.**

Sumario:

- Generalidades.
- La ética deportiva.
- Importancia de la educación ética de los atletas y su influencia en la actividad competitiva.

### **TEMA NO. 4**

#### **La Historia del Tiro Deportivo.**

Sumario:

- La aparición de las armas de fuego.
- El desarrollo de las armas con fines deportivos.
- Primeros eventos deportivos con armas de fuego.
- La Fundación de la Federación Nacional e Internacional de Tiro Deportivo (ISSF).
- El Tiro Deportivo en eventos olímpicos, mundiales, continentales y regionales.
- Los Récord Nacionales e Internacionales.

### **TEMA NO. 5**

#### **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 NO. 6**

### **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 rifle.
- 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 NO. 7**

### **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 NO. 8**

### **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 NO. 9**

### **El vestuario y el calzado deportivo.**

Sumario:

- Generalidades.
- La chaqueta para el tiro con rifle.
- El pantalón para el tiro con rifle.
- 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 NO. 10**

### **Las Posiciones de tiro con Rifle.**

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 NO. 11**

### **Las Técnicas del tiro con Pistola.**

Sumario:

- Generalidades.
- La posición del tiro con Pistola.
- El Agarre del arma. Disposición y Esfuerzo.
- La técnica del tiro de Precisión.
- La técnica del tiro en la Fase de Tiro Rápido.
- El desarrollo de la puntería.
- Las fases del levantamiento del brazo armado.
- 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 NO. 12**

### **La Balística.**

Sumario:

- Generalidades.
- Las sustancias explosivas.
- Las municiones. Tipos de cartuchos.
- La balística interior.
- La balística exterior.
- 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 NO. 13**

### **Las armas deportivas.**

Sumario:

- Tipos de armas deportivas.
- Ajustes en las dimensiones en relación con las características anatómicas.
- Cuidado, mantenimiento y conservación del armamento.
- Irregularidades en el funcionamiento del arma y su influencia en el resultado.

## **TEMA NO. 14**

### **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 NO. 15**

### **Los Reglamentos Nacionales e Internacionales.**

Sumario:

- Las Reglas Técnicas Generales.
- El Reglamento para el tiro con Pistola.
- El Reglamento para el tiro con Rifle.
- Los Métodos y medios para la calificación y clasificación de blancos.
- El trabajo de los árbitros y jueces.

## **TEMA NO. 16**

### **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.

## **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.
- ✚ Cada tirador debe llevar su diario-cuaderno 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 Macro ciclo.
- ✚ La confección de los planes de entrenamiento contendrá dos o tres cimas de acuerdo a la cantidad de Competencias Zonales, Nacionales y/o Especiales (Escolar y/o Juvenil, según sea el caso), así como la individualización de estos de acuerdo a las características de los atletas que componen cada grupo.

### **Para la Preparación Física General.**

- ❖ La aplicación de la carga debe responder al siguiente orden:
- ❖ Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.
- ❖ 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 (pataletas, etc).

### **Para la Preparación Física Especial.**

- ❖ El volumen de la carga se debe cuantificar y controlar por repeticiones, tandas, kilogramos, metros, cantidad de municiones, tiempo o cantidad de disparos 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 relajamientos.

### **Para la Preparación Técnico Táctica.**

- ❖ LAS REGLAS DE SEGURIDAD Y CONDUCTA TIENEN EXIGENCIA DIARIA Y CONSTANTE.
- ❖ En la categoría 13-14 años las preparaciones con el arma se deberán ejecutar con Rifle de aire y con apoyo.
- ❖ En la categoría 13-14 años, el comienzo de la preparación con Pistola se deberá 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 relajamientos.
- ❖ La dosificación de la carga se controla por repeticiones de los elementos y en el caso del tiro con y sin balas, por cantidad de disparos o 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.
- ❖ Cada sesión de ejercicios de tiro sin bala debe tener un objetivo especial, que debe saber el tirador.
- ❖ Deben organizarse ejercicios de tiro 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 el tiempo óptimo, intervalo de descanso, forma y postura del descanso, factores estos de gran importancia táctica.
- ❖ El tiro sin balas es imprescindible para la investigación, desarrollo motor y solución de problemas técnico-tácticos, y bajo ninguna causa motivo de castigo. Para reprimir búsquese otros medios o métodos, pero siempre de forma educativa.

### **Para la Preparación Psicológica.**

- ❖ 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.
- ❖ Mediante los Test Pedagógicos de rendimiento motor modelados, se debe desarrollar el pensamiento táctico que permita al tirador competir sin ayuda.

### **Para la Preparación Teórica.**

- ❖ Se deben indicar tareas extra clases de carácter individual.
- ❖ Se deben organizar lecturas periódicas de los artículos del Reglamento que con más frecuencia inciden en las regulaciones de las competencias.
- ❖ 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 Y TEST PEDAGÓGICOS PERIÓDICOS DE APLICACIÓN A LOS ATLETAS DE TIRO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS ESCOLAR Y JUVENIL.**

### **NORMATIVAS DE EFICIENCIA FÍSICA.**

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

#### **Objetivos:**

Los objetivos de la aplicación de estos Test Pedagógicos 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 de los Tests Pedagógicos.

#### **Base Material:**

La medición del Test Pedagógico 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.
- \* Tallímetro.
- \* Lienza de 25 mts (mínimo).
- \* Silbato.

#### **Organización:**

- ❖ El Test Pedagógico 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 Test Pedagógico). El registro de los resultados se debe anotar por grupos de edades y sexo.
- ❖ El vestuario de los participantes del TP será el adecuado para la actividad física.

#### **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 tomará el peso con aproximación de 0,5kg.

##### **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/o 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 o 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 mantenga 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 descrita 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**

### ➤ **RIFLE**

#### ❖ **Base Material:**

- Rifle de Aire calibre 4,5 mm.
- Municiones, masiva.
- Blanco internacional ISSF según arma a utilizar en el TP
- Vestuario de tiro para el TP con Rifle.
- Guante de tiro.

#### ❖ **Condiciones del TP:**

- Distancia del tiro; 10 metros , sin apoyo y con arma de aire.
- Arma en buenas condiciones.
- Mira trasera con sus avances vertical y horizontal en buen estado.
- Posición Parado.
- Disparos de prueba ilimitados.
- Disparos a evaluar; (Según la categoría); series de diez disparos en el tiempo establecido.
- Evaluar los impactos, con calibrador.
- En caso de dudas, repetir el TP.

#### ❖ **Metodología:**

- Foliar los blancos.
- Nombrar el personal auxiliar para la realización del T. P.
- 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 5 minutos como mínimo para la preparación del tirador.

### ➤ **PISTOLA:**

#### ❖ **Base material:**

- Pistola de Aire, con peso de 1kg en el disparador.
- Munición masiva.
- Blanco oficial ISSF.

#### ❖ **Condiciones del TP:**

- Distancia de tiro 10 metros.
- Arma en buenas condiciones técnicas.
- Miras con sus avances en buen estado.
- Disparos de prueba ilimitados.
- Disparos a evaluar, (Según la categoría); series de diez disparos en el tiempo establecido.
- Evaluar los impactos con calibrador.
- En caso de dudas, repetir el TP.

#### ❖ **Metodología:**

- Foliar los blancos.
- Nombrar el personal auxiliar para la realización del T. P.



- 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 cinco minutos como mínimo para la preparación del tirador.

#### **Notas:**

1. En las edades 13-14 años, el TP se debe efectuar con Rifle de Aire, en la Posición Parado.
2. En 15-16 años el TP se realizará con Rifle de Aire a 10 metros en la Posición Parado (40 disparos) y 3x10, con disparos de prueba ilimitados por posición, en los tiempos establecidos.
3. En 17-21 años, el TP se realizará con Rifle de Aire a 10 metros en la Posición Parado (40 ó 60 disparos) y 3x20, con disparos de prueba ilimitados por posición, en los tiempos establecidos.
4. En las edades 13-14 años, el TP se realizará con Pistola de Aire 10 m, fase de Precisión (30 disparos) en el tiempo establecido. Disparos ilimitados de prueba. El arma con 1 000 gramos en el disparador.
5. En las edades 15-16 años, el TP se realizará con Pistola de Aire 10 m Precisión (40 disparos) y Precisión + Tiro Ráp. (20 + 20). En los tiempos establecidos. Disparos ilimitados de prueba. El arma con 1 000 gramos en el disparador.
6. En las edades 17-21 años, el TP se realizará con Pistola de Aire 10 m Precisión (40 ó 60 disparos) y Precisión + Tiro Ráp. (30 + 30). En los tiempos establecidos. Disparos ilimitados de prueba. El arma con 1 000 gramos en el disparador.

### **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.

#### **TEMAS:**

El programa de estudio debe contener los siguientes temas:

- Breve historia del Tiro Deportivo.
- Las Reglas de Seguridad y Conducta.
- La ética del tirador.
- La respiración.
- La puntería. Los órganos de puntería.
- El apriete del disparador.
- La coordinación de las técnicas básicas.
- El vestuario y calzado deportivos.
- El Patrón Técnico para el tiro con Rifle.

- El Patrón Técnico para el tiro con Pistola.
- La Preparación del Deportista.
- Las armas deportivas.
- La Balística.
- La Táctica.
- Los Reglamentos nacionales e internacionales.

#### ❖ **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 como la matemática y la física. 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 puede 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 ASPECTOS, ES DECIR, EL COEFICIENTE INTEGRAL DE SU ATLETA, DEBE REALIZAR AL INICIO DEL PERIODO DE PREPARACIÓN, LOS TEST DE DIAGNÓSTICO DE LAS DIFERENTES FORMAS DE PREPARACIÓN (FÍSICO, TÉCNICO, ETC.) Y EN EL TRANSCURSO DE LA PREPARACIÓN, A TRAVÉS DE TEST PEDAGÓGICOS O COMPETENCIAS PREPARATORIAS, ANALIZAR, COMPARAR Y VALORAR LOS RESULTADOS PARA TENER UN ÍNDICE DEL COMPORTAMIENTO DEL DESARROLLO DEL ATLETA.

Dirección Técnica  
Federación Nacional de Tiro de Guatemala.