

---

## **Juegos especiales para mejorar el desempeño de tiradores juveniles en eventos de finales**

### **Special games to improve the performance of youth shooters in finals events**

**Luis Antonio Fernández Cáceres<sup>1</sup>, Santiago René León Martínez<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Metodólogo de Tiro deportivo. Dirección Provincial de Deportes. Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: nancy.garcia@vcl.onbc.cu

<sup>2</sup>Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Profesor Titular. Dirección de Tecnología. Dirección de Tecnología, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana. Cuba. Correo electrónico: santiagolm@uccfd.cu

**Recibido:** 7 de enero de 2018.

**Aprobado:** 24 de enero de 2018.

---

#### **RESUMEN**

Las modificaciones introducidas en los últimos años por la International Shooting Sport Federation, elevan las exigencias en la preparación de sus atletas. El artículo muestra una alternativa desplegada en la Academia Juvenil de tiro deportivo de la provincia de Villa Clara, resultado de una investigación en la Especialidad de esta disciplina deportiva desarrollada en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte «Manuel Fajardo» de La Habana, Cuba. Su objetivo fue determinar la utilización de juegos especiales para el desarrollo de la preparación técnico-táctica y psicológica en los tiradores juveniles en los eventos de finales. Se combinaron métodos cuantitativos de nivel teórico como el análisis documental, de nivel empírico como la observación científica, entrevistas y un experimento; métodos estadísticos cuyos resultados se agruparon en tablas de frecuencias y talleres grupales de orden cualitativo. Entre sus principales resultados destacan el diagnóstico pre-competencia, la mejora de la preparación técnico-táctica y psicológica de los tiradores juveniles y sus resultados en eventos finales. La

#### **ABSTRACT**

The modifications introduced in recent years by the International Shooting Sport Federation, raise the requirements in the preparation of its athletes. The article shows an alternative displayed in the Youth Academy of sports shooting in the province of Villa Clara, the result of a research in the specialty of this sports discipline developed at the University of Physical Culture and Sport Sciences «Manuel Fajardo» in Havana Cuba. Its objective was to determine the use of special games for the development of the technical-tactical and psychological preparation in the youth shooters in the final events. Quantitative methods of theoretical level were combined as documentary analysis, of empirical level such as scientific observation, interviews and an experiment; statistical methods whose results were grouped into frequency tables and qualitative group workshops. Among its main results are the pre-competition diagnosis, the improvement of the technical-tactical and psychological preparation of the juvenile shooters and their results in final

valoración por los usuarios y especialistas confirmó que este estudio trabajo puede replicarse en otras categorías de esta y otras modalidades deportivas.

**Palabras clave:** Juegos especiales; preparación técnico-táctica y psicológica de tiradores juveniles; eventos de finales.

events. The assessment by users and specialists confirmed that this study work can be replicated in other categories of this and other sports.

**Key words:** Special games; psychological technical-tactical training of junior shooters; final tournaments.

## INTRODUCCIÓN

El tiro deportivo introduce aceleradamente grandes cambios debido al indetenible desarrollo tecnológico, lo cual se refleja en mejoras de armamento, municiones, vestuario y otros medios de entrenamiento y competición; así como en altos resultados deportivos e incluso tiradas perfectas. Por otra parte, las cadenas televisivas claman por incrementar el espectáculo. Esto ha exigido a la ISSF modificaciones en las formas de competición y, en especial, en los eventos de finales, cuyos requerimientos psíquicos y físicos para los competidores aumentan para alcanzar mayores rendimientos (Moraga Torres, 2011).

Varios estudios reflejan la necesidad de un trabajo interdisciplinario en diferentes modalidades del tiro. Los cambios en eventos finales exigen de los tiradores el fortalecimiento de algunas cualidades psicológicas, tales como mayor seguridad, confianza, decisión, elevada autoestima, voluntad, combatividad, serenidad, valentía, entre otras (Martínez y Roffé, 2015).

En los atletas de la provincia cubana de Villa Clara también ha hecho efecto estos cambios, sobre todo en la categoría juvenil, en las modalidades de Pistola y Fusil. Sus resultados competitivos en

años 2013-2014-2015 evidencian como insuficiente el trabajo por equipos.

Se constata que frente a los cambios tecnológicos en el tiro, las concepciones de las finales olímpicas y de otras competencias de envergadura, existen carencias teórico y prácticas acerca del desarrollo de habilidades en la preparación técnico-táctica y psicológica de los tiradores juveniles del territorio, objeto central de esta investigación. También es limitada la preparación eficiente de entrenadores (Hernández, 2011).

Por ello, el presente trabajo se centra en cómo mejorar la preparación técnico-táctica y psicológica de los tiradores juveniles villaclareños en los eventos de finales. Por tanto, su objetivo principal es proponer juegos especiales para la atención a esta problemática investigativa. Devienen así en hilos conductores de la investigación: el diagnóstico del estado de la preparación técnico-táctica y psicológica de los tiradores juveniles villaclareños para los eventos de finales; la propuesta de juegos, como alternativa para atender a esta problemática y la valoración de su implementación.

Asimismo, sus bases teóricas se fundamentan en varios estudios como los realizados por Ruiz Aguilera (2007), acerca del contenido del juego en el proceso docente educativo; de Platonov (1986) y su visión del método del juego para la realización de acciones motoras y el papel de las emociones en el deporte explicado por García Ucha (1997).

Esta investigación permite atender ciertas brechas teórico y prácticas como el mejoramiento de los resultados de atletas juveniles de la provincia en la competencia fundamental del tiro juvenil en el país, la necesidad de perfeccionar el Programa Integral de Preparación del deportista (Colectivo de autores, 2016) en esta disciplina, mejorar el limitado uso de juegos especiales en la preparación técnico-táctica y psicológica para los eventos finales y la pobre explotación del trabajo en grupo desde la atención a las diferencias individuales. De igual forma, su solución permite aplicaciones en escenarios similares del país y en otras categorías del propio deporte.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Dado que esta labor requiere un trabajo exhaustivo desde la base de la pirámide de alto rendimiento deportivo, se realizó la presente investigación, cuyo análisis se basó en la preselección de atletas juveniles del deporte de Tiro de la provincia de Villa Clara. Fue utilizada una primera muestra de 18 tiradores de las categorías 13-16 años y 17-18 años.

De ellos, 10 atletas en la modalidad de fusil y 8 en la de pistola, en ambos sexos, todos pertenecientes a la Academia Provincial de Tiro Deportivo. A estos se le aplicó una encuesta.

La segunda muestra intencional estuvo integrada por 8 entrenadores pertenecientes al Centro de

Entrenamiento Provincial, quienes interactúan, de manera directa, con los atletas seleccionados para la investigación. A ellos se les aplicó una encuesta estructurada que incluyó 4 preguntas sobre el tema en cuestión.

Las principales etapas de la investigación fueron:

Primera etapa: realizada en julio de 2014, durante el Campeonato Nacional Juvenil de Tiro Deportivo, la cual comprendió el diagnóstico del estado actual del desarrollo de las habilidades y capacidades psicológicas de los tiradores juveniles en Villa Clara, así como el análisis de resultados en los eventos de finales de dicha competencia. Para ello se aplicó un cuestionario a entrenadores (de elaboración propia) y dos test psicológicos de reconocidos psicólogos nacionales e internacionales, adaptados y aplicados al deporte: uno sobre el rendimiento psicológico y el otro sobre la concentración de la atención.

La segunda etapa: se desarrolló de octubre de 2014 a julio de 2016, luego de finalizar el Campeonato Nacional Juvenil de Tiro Deportivo y donde se realizaron los juegos especiales, los cuales se tratan de juegos realizados con el arma durante el entrenamiento.

La tercera etapa: se realizó entre julio y octubre de 2014, terminando con la valoración de los resultados a partir de su aplicación.

Durante la investigación se siguieron preceptos éticos básicos como la imparcialidad y el anonimato en los estudios.

La metodología empleada consistió en el uso de métodos mixtos de investigación, de carácter cuantitativo y cualitativo; como fundamentales se señalan el análisis de documentos, la entrevista escrita y la observación científica (del

tipo estructurada, no participante, de campo y sistemática).

La unidad de análisis de la investigación y las observaciones contemplaron la unidad de entrenamiento en un período de dos meses con dos frecuencias semanales, todas en la etapa especial (8) y en el período competitivo (8) del plan de entrenamiento; con el propósito de apreciar la frecuencia y objetivos en la utilización de los juegos para el desarrollo de habilidades.

Se utilizó también la triangulación para contrastar los datos desde diferentes ángulos y establecer tendencias en relación con el conocimiento acerca de la utilización de los juegos especiales. Además, como vía para reducir las debilidades de los métodos empleados e integrar toda la información acopiada para la posterior toma de decisiones en la estructuración de los juegos propuestos.

Por su parte, el método matemático-estadístico permitió el procesamiento de los datos obtenidos en la medición realizada en la etapa del diagnóstico y después de la aplicación de los juegos.

También se utilizó la realización de Talleres, dirigidos a los entrenadores con el objetivo de emplearlos como una vía de superación y de acceso a la teoría sobre el desarrollo de habilidades y para conocer su opinión acerca de las posibilidades de los juegos propuestos; la Tormenta de ideas, con la intención de tomar en cuenta los criterios de los entrenadores y el valor que ellos le atribuyen a los juegos en su escenario habitual.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tras el análisis documental, se consideró que el Programa de Preparación Integral

del Deportista en el tiro deportivo reconoce la necesidad de implementación de nuevas iniciativas constituye un factor de impulso para todos los entrenadores a su superación profesional. Superación que no solo serán en el campo de la metodología del entrenamiento, sino también en la pedagogía y en la psicología, de manera que los profesores puedan manejar adecuadamente el trabajo en la planificación con sus atletas.

A pesar de que dicho documento programático orienta hacia los objetivos y contenidos a trabajar referentes a la preparación técnico-táctica y psicológica, no se hace referencia a la utilización de juegos para potenciar estas, ni son tenidos en cuenta como complemento para el desarrollo de habilidades importantes que coadyuguen al logro de altos resultados deportivos.

Los planes de entrenamiento constituyen el documento oficial que rige toda la planificación del proceso de preparación del deportista. En ellos se constató su diseño científico, la dosificación de actividades y tareas con todos sus objetivos de trabajo del macrociclo bien definidos en cada etapa y período de preparación a corto, mediano y largo plazo. En el 100 % de los casos aparecen actividades dirigidas al desarrollo de habilidades especiales. Mientras, en el 75 % no se aprecia la aplicación de los juegos como un medio que facilita el desarrollo de dichas habilidades. Solo en el 25 % se observa la utilización del juego como medio fundamental.

Respecto a la Estrategia del Cuatrienio del Tiro Deportivo en Villa Clara se reveló que constituye un instrumento orientador para el cumplimiento de los objetivos y criterios de medidas trazados para el desarrollo del territorio. En ella aparece la misión, los objetivos y las áreas de resultados claves, así como la

visión del deporte en la provincia. Al revisar este documento, se verifica una proyección sobre la utilización de los juegos como vía para la motivación del entrenamiento (García Ucha, 1997). Sin embargo, no se declaran como un instrumento que hace más fácil, ameno y facilitador del desarrollo eficiente de estas habilidades mediante los juegos.

Se debe denotar que ninguno de los documentos revisados considera el papel de las condiciones ambientales en el desempeño deportivo, en especial de la concentración y motivación de los atletas.

### **Resultados del análisis de la entrevista abierta a los atletas**

Como resultado de la aplicación de la entrevista a este grupo de atletas, el 55 % se siente seguro, confiado, decidido y con valentía para enfrentar el evento. Por otra parte, el 37 % no se siente verdaderamente en sus posibilidades de triunfo; y pese a la preparación realizada, un 8 % confía en la suerte del impacto de cada disparo.

### **Resultados del análisis de la encuesta a entrenadores**

La encuesta acerca del uso del juego en el proceso de preparación técnico-táctica, aplicada a ocho entrenadores de la Academia Provincial de Tiro Deportivo, quienes trabajaban vinculados a los atletas sujetos de la presente investigación, arrojó los siguientes resultados:

En la interrogante 1 sobre si conoce los juegos predeportivos especiales en su deporte, la totalidad de los encuestados respondió afirmativamente. Sin embargo, solo el 55 % de los profesores objeto de investigación fueron capaces de identificar, al menos, 5 juegos de los presentados. Se evidencia así que la mayoría de los juegos especiales son de

uso común, pero no se utilizan precisamente para el mejoramiento técnico-táctico y psicológico de los atletas.

Ante la pregunta 2, acerca del propósito con que se planifican los juegos pre deportivos especiales en la preparación, el 63 % abogó por la utilización de los juegos como medio de motivación de la clase; y el 37 % restante planteó el juego como motivador de la clase y desarrollador de habilidades en el uso de las armas.

La interrogante 3 indagó sobre en qué momento y con qué frecuencia son utilizados los juegos. La mayoría de los entrenadores encuestados (el 77 %) planteó la utilización de los juegos al final de la clase; mientras, un 27 % se refirió a su utilización en dependencia de los objetivos y el momento de preparación, es decir, como parte fundamental de la clase.

### **Particularidades de los juegos especiales empleados**

Al referirnos a los juegos especializados lo hacemos a aquellos que son juegos realizados con el arma durante el entrenamiento, tales como:

- El pronóstico
- La retirada
- El salto alto
- El hipódromo con barreras
- El lobo y la liebre
- Carrera de relevos
- Duelo por equipos
- El gráfico
- El duelo
- Dos blancos
- El torneo
- La intuición
- La tarea y
- El público

Para la implementación de estos juegos se asumieron autores como

Watson (2008), Fernández Cáceres (2016) y Fernández y León (2017). Además, se proponen como herramienta para el desarrollo de las habilidades relacionadas con la práctica del tiro.

En todos los casos, se combinan juegos individuales y colectivos con previa preparación de los entrenadores. Se precisaron las siguientes consideraciones en la utilización de los juegos:

- Garantizar el gozo, interés, motivación y alegría de los participantes.
- Establecer metas altas, pero a la vez alcanzables por los tiradores.
- Aplicar tareas y metas individuales y colectivas.
- Aplicar el juego en correspondencia con los objetivos de la clase, microciclo o etapa de preparación que se quiere lograr.
- La creatividad del entrenador en función de los objetivos.
- Realizar los juegos en un clima de respeto, seriedad y compromiso, sin alejarse de las reglas del deporte.

La investigación se vio limitada en el caso de la modalidad de pistola en la aplicación de los juegos por el déficit de municiones, por lo que esta se dirigió a los atletas de fusil implicados, específicamente en los eventos de 10 metros. También fue necesario en varios momentos sustituir a atletas y entrenadores que por diferentes razones no pudieron terminar esta investigación, quienes no quedaron incluidos.

El equipo de investigación pudo constatar que los Juegos Especiales propuestos para el entrenamiento de tiro deportivo permitieron gozo, interés y alegría de los participantes; permitió además alcanzar metas exigentes cuales son de gran motivación y compromiso para el equipo.

Asimismo, estos juegos especiales implementados facilitaron el trabajo colectivo y el cumplimiento de las tareas o metas individuales, revelaron la creatividad de entrenadores en función de alcanzar sus objetivos, favorecieron el respeto a las reglas del deporte y el mejoramiento de los resultados competitivos.

Tal como confirma el trabajo de integración grupal, aunque sea un deporte individual: todo deporte es de equipo, aunque se compita individualmente. El tiro no es la excepción, se entrena en grupo o equipo, aunque se compita solo. El clima de confort psicológico y de integración que resulte de ese deportista con sus compañeros, sin dudas influirá en el rendimiento.

### **Comparación de resultados en los eventos deportivos principales**

A continuación se presentan los cambios notables en cuanto a la clasificación y lugar obtenidos en las competencias principales de la categoría juvenil, en las diferentes modalidades, como resultado de la introducción de la propuesta de los autores de esta investigación.

**Tabla 1.** Participación en el Campeonato Nacional Juvenil de tiro deportivo, Sancti Spíritus, 2014.

Evento	Atleta	Clasifica en lugar	Ocupa lugar
Fusil aire femenino	tirador A	2do	2do
	tirador B	4to	4to
Fusil aire masculino	tirador A	1ro	1ro
	tirador B	2do	8vo
Fusil 3x20 femenino	tirador A	1ro	1ro
	tirador B	3ro	7
	tirador C	5to	5to
Fusil 3x20 masculino	tirador A	1ro	8vo
		2,37	4,5
		Se desciende 2,13 lugares	

**Fuente:** Elaboración propia.

**Tabla 2.** Participación en el Campeonato Nacional Juvenil de tiro deportivo, Sancti Spiritus, 2015.

Evento	Stleta	Clasifica en lugar	Ocupa lugar
Fusil aire femenino	tirador A	2do	7mo
	tirador B	1ro	1ro
	tirador C	3ro	6to
Fusil aire masculino	tirador A	1ro	2do
	tirador B	3ro	3ro
Fusil 3x20 femenino	tirador A	1ro	1ro
		3ro	8vo
		4to	5to
Fusil 3x20 masculino	tirador A	1ro	4to
Fusil tendido masculino	tirador A	1ro	2do
	tirador B	3ro	4to
		2,09	6,14
se desciende 4,05 lugares			

**Fuente:** Elaboración propia



**Tabla 3.** Participación en el Campeonato Nacional Juvenil de tiro deportivo, Sancti Spiritus, 2016.

<b>Evento</b>	<b>Atleta</b>	<b>Clasifica</b>	<b>Ocupa</b>
Fusil aire femenino	tirador A	5to	1ro
	tirador B	6to	3ro
Fusil aire masculino	tirador A	2do	1ro
	tirador B	3ro	2do
		4to	1.75
Se mejora en 2,25 lugares			

**Tabla 4.** Resumen de la participación del equipo de Sancti Spiritus en los campeonatos nacionales juveniles de tiro deportivo del trienio 2014-2016.

Evento	Año 2013		Año 2014		Año 2015	
	Clasifica en lugar	Ocupa lugar	Clasific a en lugar	Ocup a lugar	Clasific a en lugar	Ocupa lugar
Fusil aire femenino						
tirador A	2do	2do	2do	7mo	5to	1ro
tirador B	4to	4to	1ro	1ro	6to	3ro
tirador C	-	-	3ro	6to	-	-
Fusil aire masculino						
tirador A	1ro	1ro	1ro	2do	2do	1ro
tirador B	2do	8vo	3ro	3ro	3ro	2do
Fusil 3x20 m femenino						
tirador A	1ro	1ro	1ro	1ro	-	-
tirador B	3ro	7mo	3ro	8vo	-	-
tirador C	5to	5to	4to	5to	-	-
Fusil 3x20 m masculino						
tirador A	1ro	8vo	1ro	4to	-	-
Fusil tendido masculino						
tirador A			1ro	2do	-	-
tirador B			3ro	4to	-	-
PROVINCIA VILLA CLARA	2,37	4,5	2,09	6,14	4to	1.75
	Descenso en 2,13 lugares		Descenso en 4,05 lugares		Ascenso en 2,25 lugares	

**Fuente:** Elaboración propia.

**Nota:** En 2016 solo se participa en fusil en los eventos de 10 metros.

A modo de resumen, se aprecia que, pese a que de un año a otro algunos tiradores cambian, es en definitiva un trabajo de equipo, el cual influye en los resultados colectivos e individuales, así como en los resultados generales de la

provincia. Obsérvese que en las rondas finales del Campeonato Nacional de 2016, en el fusil de aire, en ambos sexos, se mejoró la totalidad de los resultados. En los eventos donde se compitió se

obtuvieron dos primeros lugares, un segundo lugar y un tercero, resultado superior a los alcanzados en el mismo evento en 2015 (un primer lugar, un segundo y un sexto).

Los resultados generales de 2016 son también superiores a los del Campeonato Nacional de 2014, donde se obtuvo en la ronda final, en la modalidad que se puede comparar, un primer lugar, un segundo, un cuarto y un octavo lugar.

Al finalizar el estudio, los atletas reconocen que a partir de la implementación de las distintas técnicas de investigación y aplicación sistemática de los juegos especiales hubo un mejoramiento en su motivación y la de los entrenadores, desde una labor metódica y de integración, facilitadora del trabajo, la cual se concretó en los resultados de las armas que participaron de la competencia principal.

Respecto a la originalidad de la investigación presentada en este artículo, es válido destacar que no se tiene conocimiento de un trabajo similar en Cuba, y que uno de sus autores (Rodríguez Cáceres) durante estudios realizados en la antigua URSS, potencia mundial de dicha modalidad deportiva durante varias décadas, realizó indagaciones sobre el tema, pero no llegaron a publicarse.

Aunque, como se plantea con anterioridad, la no existencia de una investigación de este tipo, no niega la presencia de estudios similares como la propuesta sobre ejercicios preparatorios especiales de la posición de pie en el Tiro con Fusil para las atletas de la categoría escolar de la provincial Guantánamo, realizada por Tito Gainza (2015).

Por otra parte, aunque es un estudio referente a atletas juveniles de un territorio específico, la experiencia podría replicarse en la preparación técnico-táctica y psicológica de esta categoría en

centros deportivos homólogos del país e incluso, por las potencialidades demostradas de los juegos especiales, podría aplicarse también en atletas de tiro de categorías mayores.

Se agradece a directivos, entrenadores y atletas de la Academia Provincial de Tiro Deportivo de Villa Clara su cooperación para facilitar el proceso de investigación.

### **Consideraciones generales**

Al concluir la investigación en la unidad de análisis utilizada, corresponde precisar que:

- El empleo de juegos especiales para el tratamiento de la preparación técnico-táctica y psicológica de los tiradores juveniles para eventos de finales se fundamenta en las concepciones de las características psicológicas del tirador, las particularidades de los tiradores juveniles, y el papel del juego en la formación y desarrollo de habilidades psicológicas y técnico-tácticas para atender a la modificación del Reglamento de la ISSF.
- El diagnóstico realizado reveló las insuficiencias en la preparación técnico-táctica y psicológica de los tiradores juveniles villaclareños para los eventos de finales.
- La valoración realizada por diferentes técnicas corroboró las potencialidades y efectividad de la implementación los juegos especiales para favorecer la preparación técnico-táctica y psicológica en los tiradores juveniles en los eventos de finales. De igual forma que pueden ser desarrollados en todas las etapas de la preparación, a partir de la creatividad de los entrenadores.

- Se sugiere replicar la experiencia a otros colectivos juveniles del deporte en el país y realizar allí su evaluación correspondiente; además de aplicar los juegos especiales en todas las categorías o etapas del proceso de entrenamiento de los tiradores e incluir en el Programa Integral de Preparación del Deportista una relación de juegos especiales que sirvan como herramientas para el trabajo de los entrenadores con vistas a favorecer la preparación de los atletas para los eventos finales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Colectivo de autores. (2016). *Programa de preparación del deportista. Tiro deportivo*. La Habana: Deportes.
- Fernández Cáceres, L. A. (2016). *Juegos especiales para el desarrollo de habilidades de los tiradores en los eventos de finales* (Tesis de Maestría en Deporte de Alto Rendimiento. Especialidad: Tiro Deportivo). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana.
- Fernández Cáceres, L. A., & León Martínez, S. (2017). Juegos para el desarrollo de habilidades en la preparación técnico-táctica y psicológica en los tiradores juveniles de Villa Clara para los eventos de finales. *Site de Difusión Oficial de Psicología del Deporte*. Recuperado a partir de <http://psicologiadeldeporte.space/juegos-para-el-desarrollo-de-habilidades-en-la-preparacion-tecnico-tactica-y-psicologica-en-los-tiradores-juveniles-de-villa-clara-para-los-eventos-de-finales/>
- García Ucha, F. E. (1997). *El papel de las emociones en el deporte*. Buenos Aires: Universidad de San Martín de Porres.
- Hernández, J. C. (2011). *Plan de Acciones para lograr el incremento de la cantidad de centros en el evento de pistola de tiro rápido de 25mts* (Tesis de Maestría. Especialidad: Tiro Deportivo). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo, La Habana.
- Martínez, A. A., & Roffé, M. (2015). Trabajo interdisciplinario en el tiro con rifle. *EFDeportes.com*, 20 (206). Recuperado a partir de <http://www.efdeportes.com/efd206/trabajo-interdisciplinario-en-el-tiro-con-rifle.htm>
- Moraga Torres, M. (2011). *Influencia de la dinamometría en el control y regulación de las tensiones para*

*un mejor desempeño de los tiradores del equipo nacional de tiro rápido* (Tesis de Maestría. Especialidad: Tiro Deportivo). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo, La Habana.

Tito Gainza, Y., Basulto Ocaña, J. C., & Ceballos Rubio, M. A. (2015). Conjunto de ejercicios preparatorios especiales para mejorar el patrón técnico del tiro con fusil, en las atletas de la EIDE de la provincia Guantánamo.

Platonov, V. N. (1986). *La preparación de atletas de alto rendimiento*. Moscú: Fisicultura y Sport.

*Revista Digital EFDeportes.com*, 20 (206). Recuperado a partir de <http://www.efdeportes.com/efd206/ejercicios-para-el-patron-tecnico-del-tiro-con-fusil.htm>

Ruiz Aguilera, A. (2007). *Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte* (3ra ed.). La Habana: Pueblo y Educación.

Watson, H. (2008). *Teoría y Práctica de los juegos*. La Habana: Deportes.