

TITULO: LOS OBJETIVOS COMO CATEGORIA RECTORA EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.

AUTORES: DRC LUIS CORTEGAZA FERNÁNDEZ
MSC ING. JORGE LUIS LABRADA MOREJON

A la luz de las exigencias del proceso de la preparación del deportista, valorado como un proceso pedagógico, se hace necesario evaluar el papel fundamental que juegan los objetivos, como punto de partida; propósito o meta a conseguir, en cualquiera de las estructuras cíclicas que integran un programa de preparación..

En toda actividad humana de forma implícita están presentes determinados objetivos, al respecto G. Labarriere(1988) expresa, que lo planteado tiene mayor importancia cuando se trata de analizar las actividades de profesores y alumnos, la cual estará dirigida a lograr el cumplimiento de determinados objetivos; por lo tanto, esto precisa que para que los alumnos realicen la actividad consciente, es requisito de primer orden que previamente se le hallan planteado con claridad los objetivos.

Formular y controlar los objetivos con el rigor pedagógico y científico que requieren, es de naturaleza compleja y en muchos casos se torna muy difícil para muchos entrenadores y profesores, ya que para ello como requisito básico, se precisa: de profundos conocimientos de: la teoría pedagógica, los componentes de la preparación del deportista o de la educación física, de las metodologías de determinados deportes, de la psicología deportiva, así como de otras ciencias aplicadas, conjuntamente con el dominio que se posea de la teoría y la metodología de la educación física y del entrenamiento deportivo. .

Ante esta situación muchos especialistas se preguntan: ***¿Como se puede explicar que algunos entrenadores y profesores obtienen relevantes resultados en diferentes manifestaciones de la cultura física (en el sentido más amplio) y no dominan los aspectos teóricos sobre los objetivos?***

La respuesta que se puede ofrecer al respecto, se fundamenta en que dichos profesores por lo general, están dotados de una intuición proverbial, que le permite seleccionar el camino correcto, a partir de su experiencia, habilidad pedagógica y conocimientos de la actividad que dirige, etc. Conocimientos que se han desarrollado durante muchos años de trabajo cotidiano, e indudablemente el camino trazado por estos profesionales, responde a objetivos, que aunque en algunos casos no aparecen correctamente plasmados en un papel, han sido determinados y formulados producto de la sabiduría y los conocimientos acumulados en la práctica, durante años, en el proceso de formación y perfeccionamiento de muchos atletas.

Las exigencias de la educación física y del entrenamiento deportivo actual no pueden dejar espacio a la improvisación. Los profesores que trabajan "adivinando", lo que desean obtener, tiene muchas mas posibilidades de errar, que los que trabajan con objetivos correctamente formulados y estructurados.

El filosofo alemán C. Marx (citado por G. Labarriere, 1988) en su obra "El Capital" expresaba "Una araña ejecuta operaciones que asemejan las manipulaciones del tejedor y la construcción de los panales por las abejas podría avergonzarse, por su perfección a mas de un maestro de obras. Pero hay algo que el peor maestro de

obras aventaja, desde luego a la mejor abeja, y es el hecho de que antes de ejecutar la construcción, el la proyecta en su cerebro”.

Este planteamiento demuestra como toda actividad en que el hombre participa transcurre por un previo proceso de planificación mental, donde se trazan metas y las tareas a cumplir en determinados plazos que por lo general constituyen formas muy rudimentarias de objetivos a alcanzar.

Pila Teleña vinculando lo antes planteando al campo educacional plantea” aunque un cierto número no desdeñable de educadores enseñan sin preocuparse realmente por los objetivos que persiguen, no lo es menos que esta vaguedad, conduce al riesgo de una desvaloración de la educación”

M. Pieron (1988) al hablar de los fines y objetivos de la educación física valora como durante un tiempo, se expresaron los fines de la educación física de forma bastante general y muy vaga. En sus aspectos de enseñanza, la educación física se caracteriza mucho más por opiniones subjetivas, puntos de vistas personales y actitudes eclécticas, que por la lógica y el rigor científico. Todo ello concierne tanto a las necesidades, los fines y las corrientes, como a los sistemas de movimientos que en diferentes épocas se fueron desarrollando”

¿QUE SON LOS OBJETIVOS DE LA ENSEÑANZA?

En la literatura pedagógica existen diferentes formas de conceptualizar los objetivos por ejemplo O. Mader los considera como “desarrollo y transformación premeditada y planificada de antemano del alumno”

En colectivo de autores cubanos del MINED se señala como objetivo “Un punto de partida, y premisa general pedagógica de todo proceso de enseñanza”

Según Mager (citado por M. Pieron) “Un objetivo es una intención expresada por una declaración que describe la modificación que se desea provocar en el estudiante, declaración que deberá precisar en que se habrá transformado el estudiante una vez que se halla sometido con éxito a tal o cual enseñanza. Se trata de la descripción de un conjunto de comportamiento (resultados) que deseamos ver manifestarse”.

En el caso de la preparación del deportista los objetivos expresan el comportamiento final que queremos que un atleta desarrolle, en un periodo de tiempo dado, que pueden ser una sesión, un microciclo, mesociclo, etc.

FUNCIONES DE LOS OBJETIVOS.

Por lo general la literatura pedagógica valora cuatro funciones básicas que deben de cumplir los objetivos.

Estas son:

- **Función dirigida a determinar los contenidos de la enseñanza.**
- **Función dirigida a la determinación de medios, métodos y formas organizativas que garanticen un correcto proceso de enseñanza y perfeccionamiento deportivo.**
- **Función orientadora**
- **Función valorativa.**

Función dirigida a de terminar los contenidos de la enseñanza.

Una correcta formulación de los objetivos garantiza la selección de un conjunto de ejercicios físicos o contenidos teóricos que permitan alcanzar los propósitos trazados para una etapa. En la selección de dichos contenidos juega un papel

fundamental el modelo de preparación utilizada, así como el tipo de metodología propuesta, tomando como base el nivel y la experiencia motriz de nuestros deportistas. Esto permitirá que paulatinamente a partir de los controles y siguiendo los patrones del modelo establecido, se vayan venciendo los objetivos trazados para cada etapa y se logren con mayor celeridad las metas propuestas.

Función dirigida a la determinación de medios, métodos y formas organizativas que garanticen un correcto proceso de enseñanza y perfeccionamiento deportivo.

Los objetivos van a influir de forma decisiva en la determinación y selección de la totalidad de las vías y condiciones organizativas que conducen a su cumplimiento.

Del nivel de exigencia que plantee el enunciado y de las intenciones que se propongan para cada objetivo, se derivarán los métodos, formas organizativas y los medios de enseñanza que como soporte material respalden el uso de dichos métodos.

Es una premisa básica, que la profundidad de los objetivos, se vea directamente influenciado, por el nivel de los medios con que se cuenta para el desarrollo de las diferentes actividades: Dentro de este aspecto se debe valorar, la cantidad y calidad de los implementos, (como por ejemplo si se cuenta o no con máquinas de simulación), las instalaciones etc.

Los ejercicios físicos (contenidos), los procedimientos organizativos y los medios no toman una posición pasiva ante el objetivo. Estos elementos sirven de estímulos, de impulsos vitales que además permiten su retroalimentación sistemática, lo que garantiza la selección, formulación y evaluación de estos.

Función orientadora.

Constituye una importante función tanto para el entrenador como para el atleta. Para el entrenador ya que desde el primer momento constituye una guía que permite conocer que es lo que se quiere lograr, como lograrlo, como marcha el proceso, cuanto se retrasa o se adelanta lo planificado y como enmendar las deficiencias que se encuentran en el camino. Cada decisión que el profesor tome debe de analizarla en función del cumplimiento de los objetivos.

En el caso de los atletas, los objetivos permiten una participación consciente y activa en el proceso, concentrando su atención fundamental hacia los objetivos principales, garantizando la orientación de sus esfuerzos en direcciones muy específicas, sin caer en la anarquía mental que implica el trabajo sin planificar, sin la guía de un objetivo, donde se le presenta un espectro tan amplio, que le sería imposible discernir entre los propósitos fundamentales y los secundarios que se aspiran alcanzar en el proceso de preparación o formación.

Función valorativa.

Los objetivos garantizan que tanto el alumno como el profesor valoren sistemáticamente el cumplimiento de los objetivos, evaluando y comparando cuanto se acercan al modelo propuesto o cuanto le falta para llegar a él.

Los objetivos deben estar elaborados de forma tal que establezcan condiciones que puedan ser cumplidas en el tiempo para el cual se determinó dicho objetivo y en el caso de no cumplirse las metas propuestas, variar el entrenamiento y eliminar los posibles fallos que se detecten.

G. Labarrere plantea que de no existir estos patrones sería imposible conocer los éxitos y fracasos de la enseñanza y el aprendizaje.

CLASIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS

En relación a la clasificación de los objetivos tanto en el campo de la pedagogía general, como la específica aplicada al entrenamiento deportivo y la educación física, se puede observar en la literatura vinculada con la temática diferentes clasificaciones. Pila Teleña al respecto señala que en las últimas décadas se han establecido clasificaciones de los objetivos que permiten tender un puente entre los objetivos a largo y corto plazo, en relación con los canales educativos del conocimiento (afectivos, cognitivos y motrices).

Pila Teleña (1988), M. Pieron (1988) F. Sánchez Bañuelos (1986), G Labarrerre (1990) a partir de diferentes aristas abordan el papel de las llamadas taxonomías como base de la clasificación de los objetivos.

El termino taxonomía encierra la ciencia que estudia la clasificación de las formas vivientes y que en tecnología educativa permite clasificar la conducta humana sometida al proceso del aprendizaje con patrones similares a los que utiliza otras ciencias.

En esta taxonomías se han retomado los avances mas significativos de la influencias que se obtiene a través de diferentes etapas del desarrollo de la humanidad vinculada a la esfera educacional.

Dentro de las taxonomías que hoy se acepta como valida esta la de R. Bloom (1956), que ha pesar de ser duramente criticada por algunas inconsistencias en sus planteamientos, sirvió de punto de partida, ofreciendo según G. Labarrere criterios para la selección de estos y facilidad en un lenguaje común para discutir los problemas.

El propio Pila Teleña reconoce que a pesar de que esta teoría se acepta hoy en día por muchos especialistas como valida, la valoración que realiza es incompleta.

Esta clasificación se basa en cuatro principios básicos:

1.- **El principio didáctico:** La taxonomía debe de apoyarse sobre los grandes grupos de objetivos perseguidos en el proceso de enseñanza.

2.- **El principio psicológico:** La taxonomía debe de corresponder en la medida de lo posible con la medida de lo posible con la psicología – pedagógica, con las leyes del aprendizaje.

3.- **El principio lógico:** Las categorías taxonómicas deberán articularse lógicamente.

4.- **La jerarquía de los objetivos** no se corresponde con una jerarquía de valores, la importancia de los comportamientos descritos a un nivel dado no dependen de este nivel.

La clasificación de R. Bloom comprende tres tipos de objetivos, cognoscitivos, afectivos y psicomotrices. Esta clasificación presenta deficiencias que han sido señaladas por muchos pedagogos.

Alrededor de la teoría de B. Bloom comienzan a trabajar varios especialistas como son R. Mager y R. Tyler. Estos son junto a H. Taba son los máximos exponentes del Taxonomía de los Objetivos, que se elabora en su época y que expresan denominado pensamiento tecnocrático en la educación lo que dio origen a una ciencia la denominada Tecnología Educativa. Estos autores extrapolaron tendencias de la dirección por objetivo del proceso industrial a la esfera educacional. Por lo que se puede afirmar que a partir de la década del 50 – 60 con los trabajos de B. Bloom el término objetivo cobra una significación y un sentido más preciso.

El aporte de Bloom y Mager han tenido una amplia repercusión en torno al proceso educativo esto observa en que:

- Permitió elevar el nivel precisión y claridad de la formulación de los objetivos.
- Aporto un sistema de comportamientos que como proyección definida de resultados ponía a disposición de los sistemas educativos.
- Permitió aumentar la eficacia del papel de la evaluación.
- Estableció la comparación de las diferentes alternativas de formación sobre la base de una proyección de resultados y la medida de sus logros.
- En particular la variante de R, Mager apporto la delimitación de una serie de requisitos para la elaboración de objetivos de objetivos en plena vigencia (formulación en términos del alumno) que establecen las condiciones en que deben de producirse y los criterios de realización aceptables.

G Labarrere y G. Valdivia exponen como uno de los más significativos las del dominio cognoscitivo y en cual están formulados en términos de niveles de comprensión que parten del más sencillo hasta arribar al más complejo, como se puede observar en esta propuesta:

Dentro de las deficiencias que se señalan al componente cognoscitivo tenemos:

- No incluye una clasificación de tareas que resuelven los alumnos por analogía, según modelo y que tiene un carácter creador.
- Falta de relación interna entre los diferentes tipos de conocimientos.

La polémica establecida alrededor de las taxonomías de Bloom y sus colaboradores crearon un marco teórico ideal para que se fomentara otra taxonomía que buscan eliminar los errores atribuidos a estas dentro de las que se destacan las de Simpson(1967), Guilford(1958), Dave(1967), Harrow(1978), Jewet(1971), Verhaegen(1974).

Dentro de la taxonomías que las le han dado mayores aportes al desarrollo pedagógica del aprendizaje motriz están las de Harrow (1979, Verhaegen (1974), y Jewet y col. (1971) que ha continuación se exponen:

DOMINIO COGNOCITIVO:

1.- Conocimiento.

1.10.- Conocimientos específicos

- a) Conocimientos de la terminología.
- b) Conocimientos de hechos específicos
- c) etc.

1.20 Conocimientos de los modos y medios para trabajar los hechos.

- a) Conocimientos de las convenciones
- b) Conocimientos de tendencias y secuencias.
- c) Conocimientos de clasificaciones y categorías.
- d) Conocimientos de criterios con los que juzgar hechos principios, etc.
- e) Conocimientos de metodologías.

1.30 Conocimientos de lo universal y abstracto en un campo dado.

- a) Conocimientos de los principios y generalizaciones.
- b) Conocimientos de teorías y estructuras.

2.- Comprensión.

- a) Traducción.
- b) Interpretación.
- c) Extrapolación.

3.-Aplicación.

4.- Análisis.

- a) Análisis de elementos.
- b) Análisis de relaciones.
- c) Análisis de los principios organizadores.

5.- Síntesis

- a) Producción de una comunicación única.
- b) Elaboración de un plan o esquema de operaciones.
- c) Habilidad para producir hipótesis y descubrimientos

6.- Evaluación.

- a) Juicios formulados en términos de evidencias internas.
- b) Juicio formulados en términos de criterios externos.

1.1 Conciencia

1.2 Disposición

1.3 atención controlada y selectiva.

2.0 Responder estudiante pasivo.

2.1 Consentimiento en responder.

2.2 Disposición a responder.

2.3 satisfacción al responder

3.0 Valorizar

3.1 Aceptación de un valor.

3.2 Preferencia por un valor.

3.3 Compromiso.

4.0 Organización

4.1 Conceptualización de un valor.

4.2 Organización de un sistema de valores.

5.0 Caracterización por un valor o complejo de valores.

5.1 Conjunto caracterizado

5.2 Caracterización final

**PROPUESTA DE TAXONOMÍA DE LOS OBJETIVOS EDUCACIONALES EN EL AMBITO MOTOR
(Según Jewett y col, 1971)**

#	COGNITIVOS	AFECTIVOS	PSICOMOTORES
1	Conocimientos de los datos específicos: saber reconocer estos datos, saber restituirlos.	Simple recepción con atención pasiva.	El alumno es capaz de imitar acciones demostradas.
2	Comprensión de los datos adquiridos con capacidad de transponerlos, interpretarlos y extrapolarlos.	El alumno responde a estímulos, responde a ellos voluntariamente y experimenta satisfacciones(asentamientos)	El alumno utiliza juiciosamente las conductas motrices aprendidas en situaciones similares alas del aprendizaje.
3	El alumno es capaz de aplicar sus conocimientos a otros campos nuevos	El alumno valora la actividad hasta el punto de responder voluntariamente y de buscar ocasiones de practicarla(Compromiso)	El alumno es capaz de adaptar sus acciones a las exigencias de situaciones nuevas.
4	El alumno es capaz de analizar situaciones conocidas y de hacer una síntesis de conocimientos.	El alumno convierte en concepto cada valor al que ha respondido.	El alumno es capaz de modificar esquemas aprendidos para adaptarlos a sus propias capacidades, va alcanzando un estilo personal
5	El alumno ha adquirido la capacidad de evaluación del valor de los materiales y métodos para un objetivo final.	El alumno organiza estos valores en sistemas y finalmente, el conjunto de estos sistemas en un todo coherente que constituye su caracterización.	El alumno es capaz de concebir nuevas conductas motrices y ejecutarlas convenientemente en situaciones adecuadas

#	COMPORTAMIENTO DEL APRENDIZAJE	DEFINICIÓN	TERMINOS UTILIZADOS PARA ESCRIBIR LOS OBJETIVOS
1.0	Movimientos generales	Operaciones o proceso motores, que facilitan el desarrollo de patrones(patterns) de movimiento humano	
1.1	Percibir	Reconocimiento de movimientos posiciones modelos y habilidades por medio de los órganos de los sentidos	Identificar Reconocer Descubrir Discriminar
1.2	Imitar	Duplicación de un modelo motor o de una habilidad después de una percepción.	Reproducir Imitar Imitar
1.3	Realizar un modelo(patterning)	Ajuste, utilización de las partes del cuerpo de manera armónica para realizar un movimiento o una habilidad	Realizar modelo Demostrar - modelo Ejecutar – modelo Coordinar modelo
2.0	Movimientos (ordenado)	Encontrar las exigencias de tareas motrices específicas a través de procesos de organización de realización y de perfeccionamiento e modelos y habilidades motoras.	
2.1	Adaptar	Modificación de un movimiento o de una habilidad modelo con el fin de encontrar alguna demanda específicas de la tarea.	Ajustar Aplicar Emplear Utilizar
2.2	Perfeccionar	Adquisición de un control fácil y eficiente en la realización de un movimiento o de una habilidad – modelo bajo la acción de un proceso de perfeccionamiento, por: <ul style="list-style-type: none"> • Eliminación de los movimientos parásitos. • Dominio de relaciones espaciales y temporales • Realización habitual de condiciones más complejas 	Controlar Sincronizar Mejorar Sistematizar Sistematizar Regular Realizar de forma fácil y eficaz
3.0.	Movimiento creativo	Proceso de invención o creación de movimientos que servirán de	

3.1	Variar	esencialmente a los objetivos de los alumnos. Invención o construcción de opciones nuevas en la realización de movimientos o habilidades	Modificar Cambiar Recibir Diversificar
3.2		Empezar movimientos nuevos o combinaciones de movimientos.	Interpretar Improvisar Anticipar
3.3	Componer	Creación de tipos de modelos de movimientos	Componer Simbolizar.

#	CONSTANTES TAXONÓMICAS	NIVELES	DEFINICIONES	REACCIONES MOTORAS.
1.10	Segmentarias	1.00 Movimientos reflejos	Actos efectuados inconscientemente como respuesta a ciertos estímulos	Flexión, tensión, reajustes posicionales.
1.20	Inter – segmentaria			
1.30	Supra segmentaria			
2.10	Locomotora	2.00 Movimientos básicos o fundamentales	Necesarios 1.00 Reacciones motoras innatas integradas por una combinación de movimientos reflejos y que son la base de todo movimiento especializado complejo	2.10 caminar, correr, saltar deslizarse, brincar rodar, trepar. 2.20 Empujar, arrastrar, columpiarse, inclinarse, estirarse, doblarse, retorcerse. 2.30 palpar, manipular, agarrar, abarcar con los dedos.
2.20	No locomotora.			
2.30	Manipulativa			
3.10	Diversificación Cinestésica.	3.00 Aptitudes perceptivas.	Necesarios 1.00 – 2.00 Interpretación de estímulos de diversos tipos que proporcionan datos para que el niño se adapte a su medio.	Ejemplos: Auditiva: Cumplir instrucciones orales. Visuales: esquivar una pelota en movimiento. Cinestésica: Llevar a cabo reajustes del cuerpo sosteniéndose sobre una mano para mantener el equilibrio. Táctil: Reconoce una tela por medio del tacto. Coordinada: saltar la cuerda, chutar, detener, un balón.
3.20	Diversificación visual			
3.30	Diferenciación auditiva			
3.40	Diferenciación táctil.			
3.50	Aptitudes de coordinación			
4.10	Resistencia	4.00 Aptitudes físicas	Factores funcionales de la energía orgánica esenciales para el desarrollo de los movimientos de gran especialización.	Actividades que exigen un gran esfuerzo durante largos periodos de tiempo- Ejemplos: carreras largas, largos trayectos de natación. Actividades basadas en el ejercicio muscular – Ejemplos: Levantamiento de pesas, lucha. Actividades que exigen una gran movilidad de la cadera – Ejemplos: Tocar los pies con las manos, doblarse hacia
4.20	Fuerza			
4.30	Flexibilidad			

				atrás, ejercicios de ballet, etc..Actividades que impliquen movimientos de gran rapidez y de gran precisión. - Ejemplo: Esquivar pelotas, lanzadera, mecanografía, etc.
5.10	Aptitud de adaptación simple	5.00 Movimientos especializados	Dominio de la realización de actividades motoras complejas basadas en movimientos innatos.	Las actividades especializadas basadas en los movimientos innatos locomotores y manipulativos del segundo nivel de la clasificación. Estas actividades pueden observarse en deportes, recreo, danza y manifestaciones artísticas.
5.20	Aptitud de adaptación compuesta			
5.30	Aptitud de adaptación compleja			
6.10	Movimientos expresivos	6.00	Comunicación a través de movimientos somáticos que van desde las expresiones faciales hasta las coreografías mas complicadas.	Actitudes del cuerpo, además de expresiones faciales, los más correctos movimientos y coreografías de la danza.
6.20	Movimientos interpretativos	Comunicación manipulada		

TAXONOMÍA DEL ÁMBITO PSICOMOTOR. NIVELES Y SUB TIPOS DE CLASIFICACIONES.
HARROW. 1979

VARIANTE OPERATIVAS DE CLASIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS

El estudio de diferentes taxonomías permite mostrar los aspectos fundamentales, en los que se sustentan las bases teóricas de la determinación, formulación orientación y el control de los objetivos. Los diferentes especialistas que han estudiado esta temática, establecen que las taxonomías garantizan que muchos especialistas puedan justificar el alcance de la educación física y el entrenamiento deportivo, guiado por los objetivos generales. Pero el educador físico, para su actividad práctica requiere además del estudio de las diferentes taxonomías como una excelente fuente teórica, de un instrumento que haga más viable, que le facilite, como elaborar los objetivos de cada unidad de entrenamiento, mesociclo, microciclo, etc. Uno de los objetivos fundamentales de este capítulo es el de ofrecer un enfoque de los objetivos como categoría rectora en la preparación del deportista, enriquecido por la practica pedagógica más avanzada, pero con posibilidades de aplicación inmediata por los entrenadores y profesores de educación física de cualquier nivel en lo que al campo de la determinación formulación, orientación y el control del cumplimiento de los objetivos se refiere.

Sánchez Bañuelos (1986) expresa que para que los objetivos educativos de carácter general en el ámbito del movimiento corporal trasciendan el estatus de buenas intenciones expresadas en un papel, tendrán ser estructurados en niveles y

enunciados de forma que su vinculación con el proceso de enseñanza – aprendizaje de unos contenidos determinados será evidentes y además que su cumplimiento sea posible de constatar por parte del profesor y de los alumnos.

A partir de lo antes planteado, se hace necesario valorar algunas de las clasificaciones más utilizadas, que por lo general son compartidas por la mayoría de los especialistas, aunque muestren algunas diferencias en la terminología utilizada y otras ocasiones responden al campo de acción que abarca, el especialista que elabora dicha clasificación.

Según Sánchez Bañuelos los objetivos se clasifican en (1986):

1.- **Objetivos Educativos.** (También llamados generales)

2.- **Objetivos de enseñanza implícitos** (También llamados específicos)

3.- **Objetivos de enseñanza explícitos.** (También llamados operativos).

Los objetivos generales abarcan los objetivos de un grado de la educación física, del macro en la preparación del deportista, etc.

El objetivo general por el campo tan amplio que abarca es inmedible en el tiempo ya que se enuncia en términos que no expresan criterios de medidas en el tiempo.

Los objetivos generales abarcan los objetivos de un grado de la educación física, del macro de entrenamiento, etc. Pero por lo general una actividad concreta determinada.

Los objetivos de enseñanza implícitos abarcan un área determinada y son enunciados de forma tal que el profesor y alumnos puedan expresar y conocer los contenidos o ejercicios a vencer los objetivos.

Los objetivos operativos según Sánchez Bañuelos se formulan de forma tal que se establezca sin lugar a dudas lo que se espera que el alumno sea capaz de llegar a hacer. Esto tiene que ser constatable tanto para el profesor como para el alumno.

Este autor ubica un ejemplo que permite ilustrar lo antes expuesto.

Nivel 1: Objetivos educativos o generales.

- Desarrollar la capacidad de desplazarse y progresar en espacio en tres dimensiones que nos rodea mediante el movimiento corporal.

Nivel 2: De enseñanza o implícito.

- Aprendizaje y desarrollo de la carrera.

Nivel 3: De Enseñanza operativo o explícito.

- Ser capaz de cubrir mediante la carrera continua una distancia de 2000 metros en el transcurso de 12 minutos.

Otras clasificaciones es la que propone Clements (citado por Vasconcelo Raposo, 2000) que divide los objetivos en:

- a) Objetivos subjetivos.
- b) Objetivos generales.
- c) Objetivos especiales

Los **objetivos subjetivos** los plantea como aquellos que implican factores como el bienestar o estar en forma, el reducir o eliminar las consecuencias fisiológicas del estrés o cuando la practica deportiva sirve a unos diversión social.

Los **objetivos generales** los valora como aquellos que revisan aspectos tales como ganar un lugar en el equipo o vencer en un campeonato.

Los **objetivos específicos** son los que definen metas concretas a ser alcanzadas como por ejemplo: aumentar el número de asistencias por juegos; mejorar en segundos un resultado; o conseguir un tiempo en la prueba Z.

Pila Teleña ofrece una clasificación que tiene en cuenta el tiempo de concreción y otra atendiendo a las esferas cognitiva, afectiva y motriz.

En la primera valora los objetivos en mediatos o fines y los inmediatos u operativos.

Objetivos mediatos: se refiere a ideales que son tratados de alcanzar por los alumnos y el profesor, la institución y el país en general. Son abstractos o inalcanzables en su concepción más amplia. Asimismo tampoco son experimentales, ni evaluables de manera directa, ya que no se pueden procesar de forma terminal sino en la medida que avanza el proceso. No presentan límites de tiempo. Refiere que los objetivos mediatos solo deben de hablarse en la planificación general de la educación y de la educación física. Debe de mediar en uno o más años.

Objetivos inmediatos: Guardan una estrecha relación con los contenidos de enseñanza y son de dos tipos: largo alcance (del meso y micro) y corto alcance (de la sesión).

Los de largo alcance consideran que se encuentran al frente de cada unidad de las que integran el ciclo anual del programa. En todos los casos pueden y deben vincularse a los mediatos.

Pila Teleña valora otras forma de clasificar los objetivos expone que además de de los resultados motrices ampliamente conocidos, el profesor debe distinguir también los que se producen en los dominios cognoscitivos y afectivos.

En este tipo de conocimientos agrupa los aspectos vinculados con el desarrollo intelectual, vinculados a las actividades motrices desarrolladas. Por esto se observa cuando el alumno analiza las bases teóricas del por que y para que hace cada movimiento, así como el dominio profundo de las regulaciones, de los reglamentos, de la técnica y de la táctica, etc.

Los objetivos abordan según este autor fundamentalmente todos los contenidos vinculados con el desarrollo de hábitos y habilidades físico – deportivos y el desarrollo de las capacidades motoras.

Los objetivos afectivos.

La educación física y el entrenamiento deportivo responden a determinadas exigencias fisiológicas, psicológicas y sociales del individuo. Especialmente puede aportar a cada uno, cualquiera que sea su edad y su condición, posibilidades de que sean enriquecidas las relaciones individuales y colectivas: permite igualmente contribuir de diversa y notables maneras a mejorar la calidad de vida.

Romaski (1981) y Coll (1991) (Citados en el Manual del Colectivo de Autores Españoles) coinciden en la propuesta de tres formas de concreción de las intenciones educativas, por lo que su clasificación abarca tres direcciones fundamentales

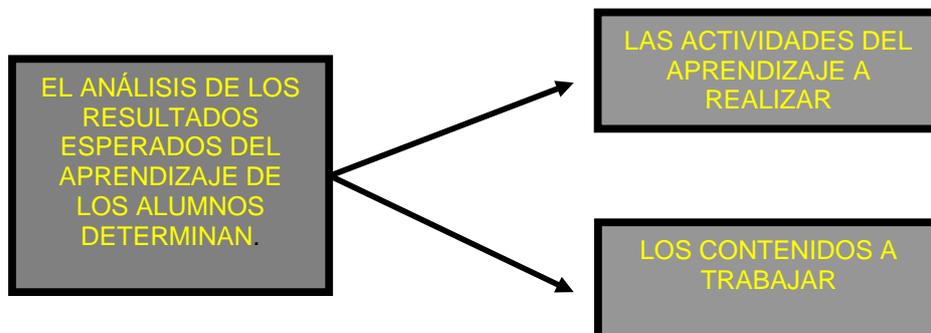
1.- A partir de los resultados esperados

2.- A partir de los contenidos.

3.- A partir de las actividades del aprendizaje.

A partir de los resultados esperados

Tanto la actividad como los contenidos se eligen en función de los resultados esperados; se convierten de esta manera, en el elemento rector de la programación, esta alternativa puede representarse esquemáticamente de la siguiente forma:



EJEMPLO:

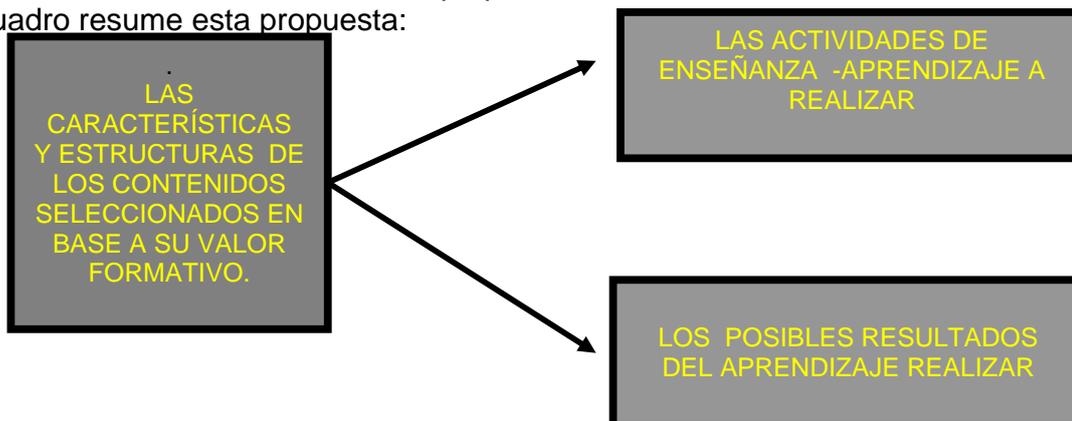
- Ser capaz de emplear los conocimientos técnicos en diferentes situaciones tácticas del sistema 1 - 2 - 2. (Baloncesto).
- Ser capaz de percibir, analizar y aplicar secuencias de movimientos ante la oposición del contrario. (Juegos deportivos y Deportes de Combate).

En este tipo de objetivos se persigue un cambio de conducta al término del proceso educativo, planificado sin asumir la relación contenido - objetivo

A partir de los contenidos.

Esta clasificación parte de la selección de los contenidos formativos que posean mayor valor formativo. Coll plantea que se debe valorar que los contenidos tienen valores intrínsecos importantes para la formación y por lo tanto es tarea dentro del proceso de preparación seleccionarlos y organizarlos con el fin de que los alumnos puedan asimilarlos en el menor tiempo posible.

El cuadro resume esta propuesta:

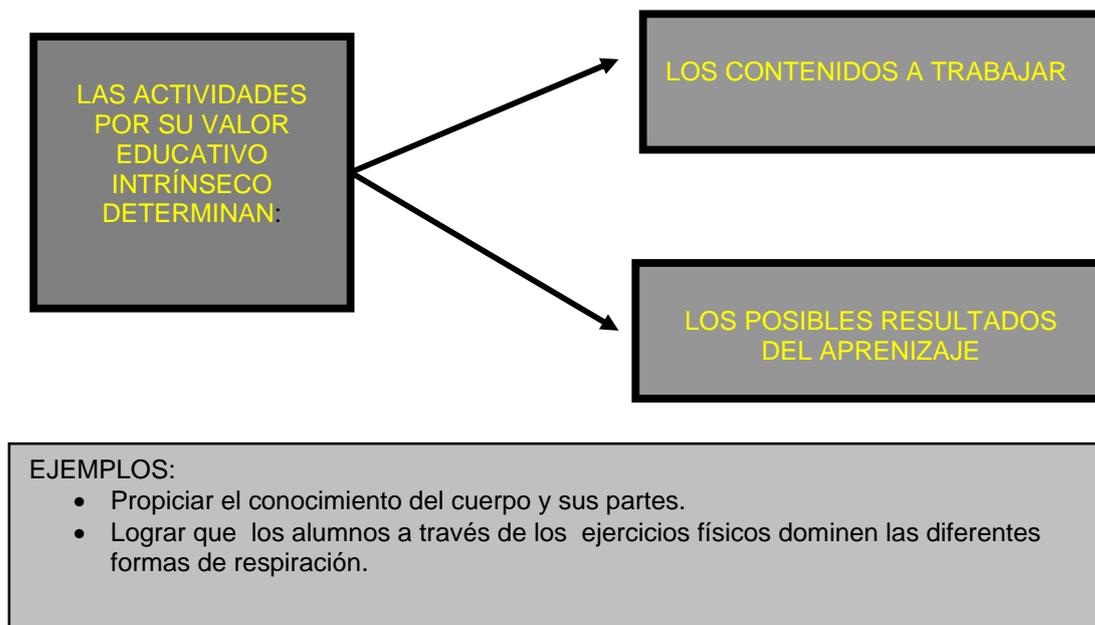


EJEMPLOS.

- Incrementar el nivel de las capacidades motoras de acuerdo con las normativas establecidas para las edades de: _____ en el sexo: _____ en la modalidad deportiva de: _____.
- Desplazarse mediante carrera, ajustándose al ritmo de la carrera al % de de _____.

A partir de las actividades del aprendizaje:

La idea que sustenta esta clasificación es que existen determinadas actividades que poseen un valor intrínseco, con independencia de un contenido concreto y del posible aprendizaje que puedan garantizar. La planificación de los objetivos estará dirigida a la búsqueda de aquellas actividades con mayor valor educativo intrínseco. Lo que se resume en el siguiente cuadro:



Otra forma de clasificar los objetivos es la propuesta por Jesús Viciano Ramírez (2001) al agruparlos en:

- Objetivos encaminados a la **adquisición de conductas** motrices nuevas
- Objetivos encaminados a la **modificación de conductas** anteriores
- Objetivos encaminados a la **mejora de la condición física**
- Objetivos encaminados a la **vivencia** de métodos correctos de práctica física
- Objetivos encaminados a la **recreación y disfrute** personal
- Objetivos encaminados a la **asimilación de conceptos** relacionados con la Educación Física
- Objetivos encaminados a la **adquisición de hábitos, actitudes y valores positivos** con el entorno y con las personas.

LOS OBJETIVOS SEGÚN EL MODELO DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:

A partir del modelo de la planificación seleccionado, se establecen diferentes objetivos, en el caso específico del modelo de periodización – ciclicidad que es más utilizado en las categorías escolares y juveniles se establece la forma en que estos se estructuran:

Por ejemplo, en el entrenamiento cuando se utiliza el modelo de **la periodización**:

- Objetivos perspectives
- Objetivos de macrociclo:
- Objetivos de periodos
- Objetivos de etapas
- Objetivos mensuales
- Objetivos semanal
- Objetivo de la unidad de entrenamiento.

Si se utiliza la ciclicidad:

- Objetivos perspectives
- Objetivos de macrociclo
- Objetivos de los mesociclos
- Objetivos de los microciclos
- Objetivos de la sesión o unidad de entrenamiento

Dada la importancia que tiene dentro del proceso de planificación los objetivos perspectives o de largo plazo, se considera necesario establecer un análisis particular y detallado de este, por lo que a continuación se exponen algunas consideraciones al respecto.

Objetivos perspectives.

Para elaborar los objetivos perspectives en primer lugar se tendrá en cuenta:

- Necesidades energéticas del deporte seleccionado.
- Estructura competitiva. Si son individuales, colectivos, cíclicos, acíclicos, etc.
- Distribución e interconexión entre los diferentes componentes de la preparación del deportista en cada ciclo que integra el plan perspective.
- Medios y métodos fundamentales que se utilizan en la preparación.
- Tiempo promedio idóneo para la obtención de la forma deportiva por ciclo.
- Edad optima de de iniciación deportiva, de obtención de los mayores logros y promedio de la vida deportiva en los altos rendimientos.
- Tiempo promedio en los que se alcanzan en cada modalidad deportiva, la obtención de los logros deportivos más elevados.

Los objetivos perspectives que comprende la proyección a largo plazo o perspective, por lo general lo planifican las entidades estatales de un país, clubes o investigadores de las ciencias aplicadas, o colectivos técnicos de una federación, equipo, etc.

Atendiendo al tiempo de duración de estos objetivos, se extiende por un periodo de tiempo de 8 a 10 años, en la mayoría de los casos estos objetivos son imposibles de evaluar de forma terminal, sino que se van evaluando periódicamente, durante el desarrollo del proceso.

Estos objetivos constituyen patrones o direcciones fundamentales de cada modalidad deportiva, que permiten a los entrenadores elaborar, formular, aplicar y controlar durante muchos años y en cada macrociclo el proceso de preparación.

Los objetivos prospectivos constituyen los acentos básicos del trabajo, los esenciales de carácter obligatorio; las metas a largo plazo, una plataforma de trabajo que permite con "luz larga" proyectar un trabajo, de muchos años, con determinados atletas que presentan aptitudes potenciales para un deporte dado. Lo dilatado de estos planes hace que sean proclives a reajustes sistemáticos, producto de cambios de reglamentos, por el surgimiento de nuevas metodologías de trabajo, de nuevas concepciones de entrenar o sencillamente por los cambios en el plan a partir de la retroalimentación que brindan los datos obtenidos en los controles.

Los objetivos de los planes prospectivos tienen como requisito básico, su integración en un sistema armónicamente concebido, tomando en cuenta las necesidades individuales y colectivas de los atletas.

Una correcta elaboración, dominio y comprensión de los objetivos prospectivos garantiza una derivación gradual efectiva hacia los objetivos de trabajo de cada macrociclo que integran el plan prospectivo.

Al inicio de cada macrociclo cuando se comience a planificar todo el proceso de la preparación, el colectivo técnico debe responder un conjunto de interrogantes que resultan básicas para conformar los objetivos de los diferentes ciclos que integran el plan.

Dentro de las preguntas que deben de ser respondidas están:

- **¿Qué lugar ocupa dentro del plan prospectivo, el ciclo que se elabora?**
- **¿Cómo se cumplieron los objetivos del ciclo anterior?**
- **¿Qué nivel físico, técnico, táctico y teórico poseen los atletas para los cuales se elabora el plan?**
- **¿Con cuanto tiempo real de trabajo se cuenta para desarrollar el plan y cuales son las competencias clasificatorias y fundamentales?**
- **¿Cuál es el modelo físico y técnico - táctico deseado, y cual es que se utilizado con estos atletas en ciclos anteriores?**
- **¿Cuales son las metas competitivas para el ciclo que se planifica?**
- **¿Cuales son las condiciones materiales con que se cuenta para el desarrollo de la preparación?**
- **¿Cual es la disposición individual y colectiva de los atletas hacia proceso de preparación, expresada en la conducta ante el entrenamiento y en las competiciones?**
- **¿Cuales son las condiciones para aplicar controles con que cuenta los especialistas de la medicina deportiva, psicología deportiva y otras ciencias aplicadas como son la bioquímica, la biomecánica, etc.?**
- **¿Cómo explotar todo el conjunto de contradicciones que se prevén que ocurran en el futuro ciclo planificado?**

Entre las contradicciones que deben de ser consideradas se tienen:

- La contradicción que se da entre los hábitos de trabajo y entrenamiento arraigado en el atleta durante muchos años y las condiciones de nuevas formas y métodos de trabajo propuestas.
- La contradicción expresada en los conocimientos anteriores que poseen los alumnos y los nuevos que deben de enfrentar en el proceso de preparación.

- La contradicción entre el conocimiento sistematizado y estructurado que posee el entrenador y el conocimiento no consecutivo, desordenado, vacilante y no sistemático que por lo general poseen los atletas.

Las respuestas a estas contradicciones como fuerza motriz del proceso deben ser dominadas por el entrenador, a partir de su experiencia personal y de la consulta de la información más actualizada al respecto.

A partir de una propuesta de M. A. Danilov (1984) (y que han sido adaptado por el autor) se propone un conjunto de recomendaciones, para buscar soluciones a estas contradicciones, lo que permitirá realmente convertirse en fuerza motriz de su aprendizaje solo en el caso de de las siguientes condiciones:

- Que los alumnos conozcan las dificultades de cada ejercicio y la necesidad de superarlas.
- Que las dificultades se correspondan con las posibilidades físicas y técnico – tácticas de los atletas.
- Que las contradicciones estén condicionadas y preparadas para un determinado ciclo de entrenamiento y estas respeten su lógica interna en cuanto a cargas de entrenamiento se refiere.
- Que se elimine del campo visual del deportista en las primeras etapas del aprendizaje, todo los elementos que puedan distraer la solución de las tareas propuestas.

La solución de las contradicciones antes expuestas unido a los conocimientos y experiencias personales que posee los integrantes de cada colectivo técnico permite acometer con mayor rigor la elaboración de los objetivos generales de cada macrociclo, eliminado algunas barreras que suelen manifestarse además, se corta el paso a la espontaneidad y a la improvisación muy usual en este campo.

Conjuntamente con la previsión de las metas de tipo físico, técnico, táctico, teórico y psicológico se hace necesario establecer criterios de medidas que permitan evaluar el cumplimiento de dichos objetivos.

DETERMINACIÓN, FORMULACIÓN Y ORIENTACIÓN DE LOS OBJETIVOS.

El proceso de planificación de la preparación del deportista, de cualquier modalidad deportiva, resulta para entrenadores y atletas un proceso extremadamente complejo, sobre todo, cuando se enfrentan a la disyuntiva de seleccionar las metas que deben proponer y vencer en cada tipo de ciclo. Esta fase resulta indispensable para una posterior formulación de los objetivos, a partir del nivel de base de los componentes físico, técnico y táctico de los deportistas que entrena.

En la **formulación** de los objetivos es donde se expresa realmente lo que se desea lograr, pasando ulteriormente a una orientación adecuada de dichos objetivos, que es una fase que por lo general no tienen en cuenta la mayoría de los entrenadores.

La **orientación** de los objetivos comprende la transmisión del mensaje formulado de forma tal, que el alumno de primera mano comprenda cual es propósito principal que se desea llegar y cuales son actividades que debe acometer para su obtención.

Al elegir, formular y orientar los objetivos el entrenador tratará de responder las siguientes interrogantes:

- **¿Qué elementos se deben de tener en cuenta para realizar una determinación de los objetivos adecuados?**

- **¿Cómo formular los objetivos para que se manifieste una correspondencia adecuada entre lo que se aspire alcanzar y las posibilidades objetivas y subjetivas de los que intervienen en el proceso?**
- **¿De que medios se vale el entrenador para orientar correctamente los objetivos?**

DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS.

La preparación del deportista como una forma de dirección se orienta al cumplimiento de determinados objetivos.

Los objetivos del proceso de la preparación permiten la previsión de forma planificada y ordenada del desarrollo de las capacidades y habilidades de los deportistas, tomando como punto de partida los resultados de los controles previos, realizados al inicio de cada ciclo. Naturalmente esto es correcto:

- **¿Pero cuales son los principios que rigen la determinación de los objetivos?**
- **¿Que papel juega la modelación como una vía para lograr una determinación adecuada de los objetivos?**
- **¿Qué papel juegan la sociedad, los contenidos y el propio deportista en la determinación de los objetivos?**

PRINCIPIOS QUE RIGEN LA DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS.

- **Principio de la derivación gradual de los objetivos**
- **Principio de la proyección futura de los objetivos.**
- **Principio de la continuidad articulada de los objetivos**
- **Principio del carácter sistemático de los objetivos.**
- **Principio del carácter multipropósito de los objetivos**

PRINCIPIO DE LA DERIVACIÓN GRADUAL DE LOS OBJETIVOS

Para cada ciclo o deporte, los objetivos se estructuran tomando en cuenta los propósitos generales del plan de preparación del deportista de cada modalidad deportiva. Dichos planes tienen como punto de partida los planes perspectivas o de largo plazo, hasta llegar escalonadamente a los objetivos de las unidades de entrenamiento.

La derivación de objetivos se organizará con un rigor y precisión metodológica, tan elevado que exija del entrenador durante la selección y formulación de los objetivos de la unidad de entrenamiento que se tenga en cuenta los objetivos de los microciclos, mesociclos, de las etapas, de los macrociclos y de los planes perspectivas.

Una derivación gradual de los objetivos expresa el carácter mediato e inmediato del logro de determinadas aspiraciones sociales, educativas y deportivas que se quieran lograr con cada deportista, por lo que no solo abarcan los elementos integrantes de la preparación deportiva, sino que va mucho más allá, al programar el desarrollo de elementos que garanticen la formación multilateral e integral del deportista.

En la determinación de los objetivos se tendrán en cuenta, los componentes de tipo intelectual, patriótico, afectivo, cognoscitivo e ideológico. Estos se estructuran en un sistema rigurosamente articulado que se derivan en primer término de los

objetivos generales de cada deporte, que en muchos casos son definidos por los organismos directivos en cada nivel, país, región, provincia, o la directiva de un club o asociación.

Los objetivos generales se corresponden con los objetivos de los planes perspectivos que tienen una duración entre 8 y 10 años.

Un ejemplo de lo antes planteado se ofrece a continuación, tomando como modelos un proyecto de trabajo perspectivo:

OBJETIVOS GENERALES DEL DEPORTE

↑
OBJETIVOS DEL MACROCICLO

↑
OBJETIVOS DE LOS PERIODOS

↑
OBJETIVOS DE LAS ETAPAS

↑
OBJETIVOS DEL MESOCICLO

↑
OBJETIVOS DEL MICROCICLO

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE LA PROYECCIÓN FUTURA DE LOS OBJETIVOS.

Este principio se sustenta en el criterio de que muchos de los objetivos no pueden lograrse en una sola sesión o unidad como son los objetivos de los micro, meso, hasta inclusive objetivos a nivel de unidad de entrenamiento; de lo que se deriva que la proyección de los objetivos debe tener una visión de futuro a largo y mediano plazo. Lo que solo se logra a partir de la maestría pedagógica, dominio de los ciclos de entrenamiento y la capacidad de previsión científica del entrenador, planificando solo lo que le permita avanzar, el nivel de preparación de sus atletas y las condiciones materiales objetivas con que cuente, sin que se produzcan fallos en el aprendizaje y perfeccionamiento técnico – táctico de sus atletas. Para que se cumpla lo antes planteado, requiere que el entrenador domine con profundidad la metodología de la enseñanza de la técnica de los fundamentos básicos de deporte, de la preparación física, de la táctica y el tiempo necesario que como promedio se necesita para aprender cada elemento o fundamento, lo que permitirá planificar los objetivos sobre bases lógicas y científicas.

El principio de la proyección futura de los objetivos esta muy vinculado con el anterior, ya que al establecer una derivación gradual de los objetivos se deberá conocer lo que se puede lograr con perspectiva a corto, mediano y largo plazo.

La capacidad de prever y proyectar la transformación planificada, de cómo se aspira, que sean los atletas sometidos a un régimen de entrenamiento, requieren de la investigación cotidiana, que será enriquecida día a día y durante muchos años, tomando como referencia los datos extraídos de cada unidad de entrenamiento, esto garantiza que se conozca con exactitud el tiempo real en que se desarrolla cada capacidad motora o habilidad técnico – táctica en dependencia de la experiencia motriz, sexo, potencialidad, etc.

Además de la experiencia personal del entrenador, se hace necesario que este acuda sistemáticamente, a los datos que ofrecen los controles del rendimiento, para utilizarlos como vía de una retroalimentación y diagnostico efectiva,

aspecto que colabora a una planificación perspectiva mucho más rigurosa. Lo antes expuesto obliga que tanto entrenadores como atletas, conviertan cada unidad de entrenamiento y el análisis de cada ciclo en una constante investigación. Anotar cada dato, controlar eficazmente todo lo que se hace, exigir el diario de autocontrol, revisar los datos de años y ciclos anteriores, buscar nuevas informaciones científicas, permiten objetivamente hablar de carácter futurista de los objetivos. La previsión científica de este proceso es compleja por lo que requiere de mucha dedicación y constancia.

PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD ARTICULADA DE LOS OBJETIVOS.

En el se expresa la articulación lógica de los objetivos a partir de las necesidades que implica una determinada metodología o el desarrollo de una capacidad motora, siendo válido tanto para el cumplimiento de los objetivos de la unidad de entrenamiento o clase, como para el conjunto de sesiones.

Al elaborar los objetivos de la unidad de entrenamiento de hoy, el entrenador debe de conocer cuales fueron los de ayer, si estos fueron cumplidos o no y que proyecta para mañana.

Para ejecutar correctamente los objetivos, se precisa que se garantice un ordenamiento metodológico adecuado, partiendo e premisas metodologicas como son: De lo conocido a lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo simple a los complejo, etc.

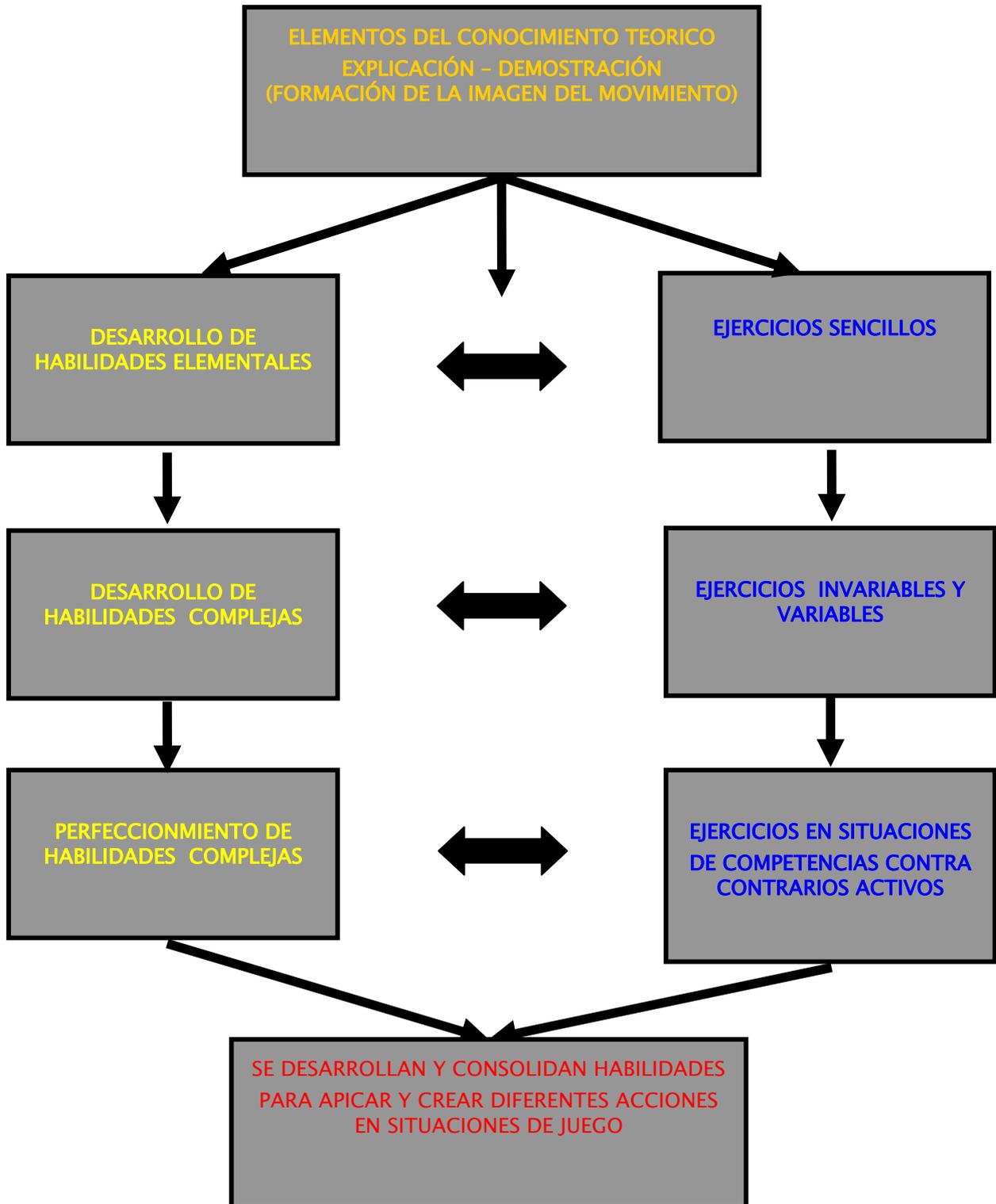
PRINCIPIO DEL CARÁCTER SISTEMÁTICO DE LOS OBJETIVOS.

Al concebir los objetivos a nivel del macrociclo, se deben de planear y formular con un criterio de sistema, a partir de una articulación y perspectiva tal que permita una interrelación lógica entre los objetivos.

Una premisa básica en la elaboración de los objetivos es que el aprendizaje y perfeccionamiento de las diferentes técnicas deportivas no puede constituir un proceso caótico y desorganizado, sino integrado en un sistema. Los objetivos permiten un ordenamiento tal, que no pueden dejar espacios a cualquier falla en el aprendizaje, derivados de una espontaneidad anárquica; por lo que de su correcta formulación dependerá como se conduzca el proceso posteriormente.

El cumplimiento del principio del carácter de sistema de los objetivos garantiza, que se den las repeticiones necesarias de cada ejercicios, que se establezca un orden lógico en la organización de cada actividad, utilizando ejercicios con un nivel de variabilidad tal, que garantice un alto grado de motivación y al vez del desarrollo del pensamiento táctico de los deportista. Este principio influye de forma decisiva en el perfeccionamiento de todos los componentes de la preparación del deportista.

Por ejemplo: El conocimiento de la técnica del voleo pase comienza por la explicación y demostración (conocimiento teórico básico y adquisición de la imagen ideal del movimiento), se pasa a la reproducción sin modelo, con modelo, con variantes, a partir de un algoritmo de trabajo que tengan en cuenta el incremento de la complejidad en la ejecución de los ejercicios, aplicando ejercicios en condiciones invariables y variables, hasta llegar a situaciones de juego. Que puede ser sintetizado en el siguiente ejemplo:



A continuación se muestra un ejemplo extraído de la práctica y modificado del sub-sistema del voleibol cubano, para el caso específico de la enseñanza y perfeccionamiento del voleo – pase en el sexo masculino donde el profesor cuenta con 8 unidades de entrenamiento(lógicamente es un ejemplo hipotético en lo que respecta al componente temporal, ya que sería imposible transitar por todas las fases en ese periodo de tiempo) para lograr la enseñanza y perfeccionamiento del voleo – pase.

Este ejemplo se expresa en:

UNIDAD #	OBJETIVOS
1	Los atletas serán capaces de ejecutar diferentes repeticiones de las posiciones iniciales y desplazamiento del deporte de voleibol y observar la técnica del voleo pase y posteriormente describir la técnica, utilizando láminas facilitadas por el profesor.
2	Los alumnos serán capaces de imitar el movimiento coordinado de piernas y brazos en diferentes posiciones con o sin desplazamientos, con ejercicios de tipo E1 y E2 con un nivel grueso de ejecución.
3	Los alumnos serán capaces de ejecutar los primeros intentos del voleo – pase utilizando ejercicios en condiciones sencillas en parejas sin desplazamiento, con un nivel grueso de ejecución.
4	Los alumnos serán capaces de ejecutar los primeros intentos del voleo – pase utilizando ejercicios en condiciones sencillas en parejas y tríos sin y con desplazamientos con rebote del balón en el piso con un nivel grueso de ejecución.
5	Los alumnos serán capaces de ejecutar el voleo – pase utilizando ejercicios en condiciones sencillas en parejas, tríos y cuartetos con desplazamientos hacia el lugar donde se volea el balón sin que caiga al piso al menos 2 veces en 10 ejecuciones continuas trabajando en un nivel semipulido.
6	Los alumnos serán capaces de ejecutar el voleo – pase utilizando ejercicios en condiciones invariables, ubicados paralelos a la net en la zona 3 - 2 con pases altos y medios hacia la zona 4 con una efectividad de un 40 al 50%. (O en un nivel semipulido).
7	Los alumnos serán capaces de aplicar las habilidades técnicas aprendidas en el voleo pase desde la zona 3 - 2 en situaciones de juego con pases altos y medios hacia la zona 4 con una efectividad de un 40 al 50%. (O en un nivel semipulido).
8	Los alumnos serán capaces de solucionar situaciones tácticas que presente la defensa rival utilizando las

	habilidades técnicas aprendidas en el voleo pase desde la zona 3 - 2 en situaciones de juego con pases altos y medios hacia la zona 4 con una efectividad de un 60 - 80 (O en un nivel pulido).
--	--

El carácter de sistema en la estructuración de los objetivos, a nivel de macrociclo se observa, cuando se integran en un todo único los objetivos y los demás componentes de la preparación, con un fin común al concluir el macro, que es el de obtener el estado máximo de predisposición para la competencia o sea alcanzar la forma deportiva.

PRINCIPIO DEL CARÁCTER MULTIPROPÓSITO DE LOS OBJETIVOS.

Un elemento que debe de caracterizar la planificación de los objetivos es la búsqueda del desarrollo armónico e integral del deportista. Esto implica que los objetivos siempre que sea posible deben abarcar varias áreas de la preparación que va desde el aspecto físico, técnico - táctico, hasta su desarrollo intelectual y mental.

En la práctica consiste en formular objetivos que estimulen el multipropósito, como pueden ser una determinada área funcional:

Por ejemplo: Incrementar el nivel de la capacidad anaerobia - aláctica con ejercicios de corta duración y gran intensidad.

En este fragmento del objetivo utilizado como ejemplo se puede observar en su enunciado, que al desarrollar la capacidad anaerobia aláctica, se crean bases para desarrollar la fuerza explosiva y la velocidad en todas sus manifestaciones, que pueden ser desarrollados a partir de diferentes contenidos como son: Ejercicios de fuerza rápida, expresados en saltos, trabajo con tensores de gomas, etc., los ejercicios con pesas, los lanzamientos y los de velocidad como son las carreras de 30, 50 y 60 metros a máxima velocidad. Cualquiera de estos ejercicios que sea utilizado repercutirá tanto en la velocidad, como en la fuerza explosiva,

Los objetivos desde el primer momento responderán en una unidad integral, a los objetivos del macrociclo, o sea a los objetivos que expresen el nivel de estabilidad de la forma deportiva, por lo que se organizaran teniendo en cuenta la variabilidad, las repeticiones y el ordenamiento que implica cada metodología o modelo de planificación, que permitan paso a paso, fomentar las bases y la adquisición de la forma deportiva, como colofón final de macrociclo.

Otro elemento de este principio es la combinación del trabajo de varias capacidades y habilidades como puede ser ejercicios de fuerza – velocidad, fuerza flexibilidad, resistencia a la fuerza, etc., Lo antes planteado se puede observar también cuando se aplican un trabajo pliométrico con características especiales, donde se simulan estructuras de las carreras, lo que permitirá no solo el incremento de la fuerza explosiva, sino que conjuntamente se desarrollan la fuerza de salida y la frecuencia de pasos durante la carrera.

Para el cumplimiento de este principio el entrenador, estudiara detenidamente los controles efectuados, garantizando el conocimiento del nivel previo de sus atletas y posteriormente trazarse metas que puedan ser cumplidas y que respondan realmente a las necesidades individuales y colectivas.

CRITERIOS BÁSICOS PARA LOGRAR UNA CORRECTA DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS

La selección adecuada de los objetivos, depende fundamentalmente de la fijación detallada y exactamente estructuradas de un conjunto de cualidades que se aspiran desarrollar en los atletas, será esta la primera condición básica para la organización de la enseñanza como un proceso “bien dirigido”.(L. N Landa, 1984). Ello implica que las aspiraciones terminales de cada macrociclo deben de subdividirse en componentes suficientemente pequeños que permiten desarrollarlos y evaluarlos sistemáticamente con carácter inmediato, o sea durante el proceso de desarrollo (efecto inmediato) y al terminar cada sesión(efecto retardado).

Pero ¿Como se puede determinar la transformación terminal de cada ciclo, de cada de cada deportista, o del equipo? ¿Como establecer el orden de prioridad de los contenidos, dentro de cada periodo, meso, micro y unidad de entrenamiento? Para muchos especialistas como son Landa(1984), Niamey(1995) este problema puede resolverse a través el método de modelación, que puede establecerse partir de la utilización de los datos obtenidos del estudio de parámetros biológicos, psicológicos y físicos de los atletas elites, en la creación e determinados modelos o con la construcción teórica de modelos ideales, con la ayuda de otras ciencias como son la cibernética, la matemática aplicada, etc.

Para la determinación de los modelos se impone un análisis lógico de los parámetros físicos, técnicos, tácticos que caracterizan a los atletas mas destacados de cada modalidad.

En la determinación de estos parámetros se buscan la mayor información posible desde el punto de vista metodológico, bioquímico, fisiológico, psicológico, biomecánico de cada modalidad deportiva en cada categoría competitiva lo que servirán de metas de estímulos a alcanzar, además de indicadores para valorar como marcha la preparación.

Como ejemplo de los antes planteado se puede tomar lo expresado por el DrC A. Lanza en su tesis doctoral donde en valora algunos ejemplo de estudios de modelos de los atletas de mayor valía en el fútbol mundial, como es el caso de defensa lateral brasileño Roberto Carlos donde ofrece un conjunto de datos de los kilómetros (entre 6 y 7 Km.) que recorre por partido y los tramos de velocidad en condiciones anaerobia - alactácida (100 a 120 tramos por partido) lo que permite a la hora de planificar los objetivos tener una idea clara y precisa de lo que hacen los atletas e mayor nivel mundial.

Mientras que en la tesis de Maestría del Lic. Ramiro Rabelo (Cuba, 2001) realizada en el deporte de baloncesto, establece diferentes modelos de las distancias recorridas en un partido por basquetbolistas profesionales atendiendo al posición donde juegan y la diferencias de criterios que emanan de las investigaciones realizadas. “Con respecto a las distancias recorridas y los ritmos, existen diferencias substanciales entre lo aportado por Colli - Faina, Riera o Hernández Moreno. Para Colli - Faina, el base recorre un total de 3.500 m., repartidos a un ritmo equitativo entre: ritmo suave, de (0-1m -seg.), ritmo medio, (1-3 m-seg.), ritmo rápido, (de 3-5 m-seg.). Riera, afirma que el base recorre una media de 5.913 m, 2.413 m más que la distancia aportada por Colli-Faina. Para Riera, los 5,913 m no se reparten equilibradamente entre los tres ritmos como decía Colli - Faina, sino que existe un predominio del ritmo medio, (el 50% de los metros, 3.187 m, se realizan a un ritmo

menor de 1m – seg., y el 39% de los metros, 1.632 m, se recorren a un ritmo comprendido entre 1-3 m-seg.). ”

“Las diferencias aumentan si comparamos a Colli - Faina y a Hernández Moreno. Para éste el base recorre una distancia media de 6.104 m., 2.604 m. más que lo aportado por Colli – Faina. “

“Con respecto a los aleros, existen muchas semejanzas entre Riera y Hernández Moreno. Para Riera, (1986), el alero recorre una media de 5.655 m., mientras que para Hernández Moreno su recorrido es de 5.632 m. Sí existen diferencias substanciales entre estos dos autores y Colli - Faina. Para los autores italianos, el alero recorre 4.000 m., lo que supone 1.655 m., menos que lo aportado por Riera, y 1.632 m., menos que lo expuesto por Hernández Moreno. Sí existe una coincidencia entre Colli - Faina y Riera, en cuanto a que afirman que el ritmo preponderante utilizado por el alero es el ritmo medio, (1-3 m / s). Para Riera, de los 5.655 m, que recorre, 3.081,7 m., son recorridos a ese ritmo, mientras que a ritmo rápido, el alero recorre 150 m. menos que el base. Además, y según Riera, el alero es el que más metros recorre a un ritmo de recuperación, (0-1 m / s), un total de 857,5 m., de los 5.655 m totales, lo que representa el 15 %.”

“Pero es en el puesto del pivót donde existe mayor diferenciación en cuanto a los metros recorridos y en los diferentes autores. Para Riera, el pivót recorre una media de 5.552 m. Muy parecido a la cifra que aporta Hernández Moreno, 5.552 m. Mientras, para Colli - Faina, los metros recorridos por un pivót son 2.775 m., lo que representa una diferencia substancial, alrededor de 2.792 m con respecto a lo aportado por otros autores. ”

“Sí existe consenso al afirmar que el ritmo predominante en el pivót es el ritmo medio. Para Riera, recorre a este ritmo un total de 2.922 m. Un aspecto importante a resaltar es que el pivót recorre más metros 1.597 m., a un ritmo alto, (3-5 m / seg.), que el alero, 1.482 m. Para Riera, el base y el pivót son los puestos específicos que recorren más distancias a ritmo rápido, frente a Colli - Faina, que afirman que es el base el jugador que más metros recorre a un ritmo rápido, 1,200 m.

Finalmente sobre este tema, Javier Zaragoza, expone textualmente en su artículo que: “Galiano, (1987), coincidiendo con lo expuesto, afirma que el 59 % de la distancia recorrida por un jugador de baloncesto, se realiza a velocidades comprendidas entre 1 - 3 m / seg. y sólo el 5 % de la distancia total, se cubre a velocidades superiores a los 5 m / seg. “

Estos dos ejemplos permiten ilustrar algunos de los modelos que pueden ser utilizados a la hora de diseñar los objetivos:

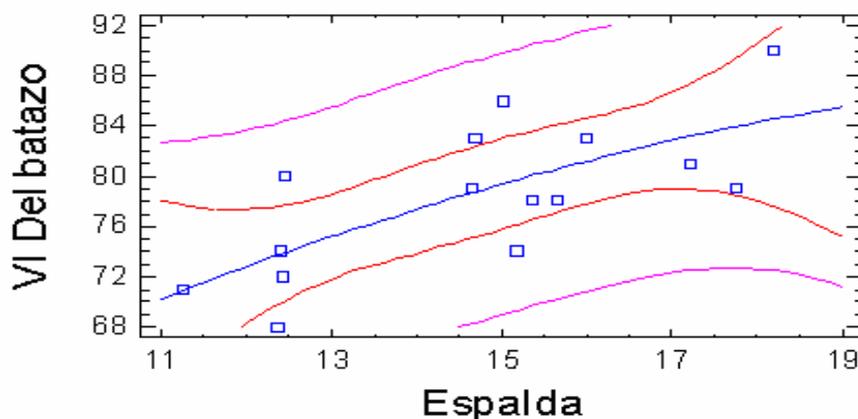
Si queremos por lo tanto, que nuestros atletas desde el punto de vista físico tengan altos resultados, deben acercarse a la media **“de los mejores”**, este aspecto puede constituir un excelente punto de partida para seleccionar los objetivos generales de un ciclo, lo mismo puede suceder con los modelos de atletas elites escolares o juveniles de nuestro país o extranjeros.

Dentro de la variadas formas de utilizar los modelos como vía que garantice una determinación de los objetivos adecuada, es la de vincular los parámetros técnicos a los parámetros de la preparación física general la y especial.

Para ilustrar lo antes expuesto se puede señalar algunas experiencias de deportistas elites de Cuba en diferentes modalidades deportivas, como es el caso de los deportes náuticos, kayaks y canoa donde después de un estudio de la cantidad de

paletadas para una distancia determinada, (por ejemplo que el estudio arroje para un atleta x en una distancia x un total de 400 o 500 paletadas), estos datos serán utilizados para dosificar las cargas de fuerza - resistencia como parte de la preparación física general, por lo que se exige realizar en diferentes movimientos la misma cantidad de repeticiones que las paletadas como es el caso del ejemplo antes expuesto, donde se busca en varias tandas del ejercicio de fuerza acostada hacer varias tandas con las 300 repeticiones continuas con el 20 al 30% de su 1RM. Modelos muy similares son utilizados en determinados deportes de combate, como son el judo, lucha, boxeo, etc. y se trabaja por introducirlo en las carreras planas y con vallas en eventos de velocidad del atletismo.

Otra vía de obtención de modelos en Cuba es la utilización de datos de estudios de mediciones a través de filmaciones con diversos medios de control como son: velocímetros, celdas fotoeléctricas, etc., lo que permiten con la utilización de paquetes estadísticos obtener curvas de regresión y correlación lineal, establecer modelos matemáticos con alto nivel de confiabilidad, como es la investigación ejecutada por el MsC O. Quirantes(2002) en deporte de béisbol donde logra establecer la dependencia entre la fuerza explosiva de brazos y la velocidad del swing en el bateo, esta investigación posibilita a que partir de simples pruebas de lanzamientos del balones medicinales de 1Kg se pronostique y determine cual es la velocidad del swing que se corresponde con diferentes distancias obtenidas en cada lanzamiento.



RELACIÓN ENTRE LOS LANZAMIENTOS DE BALONES MEDICINALES(metros) DE FRENTE Y LA VELOCIDAD DE ZWIN(millas/ seg.) DURANTE LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL BATEO CON ATLETAS JUVENILES DE ALTOS RENDIMIENTOS CUBANOS

En la programación de los objetivos es muy importante que no se trate de imitar modelos de forma esquemática, sino que se dejen espacios para la creatividad de cada atleta a partir de sus potencialidades y capacidades individuales.

Para la determinación de los objetivos se tendrá en cuenta diferentes modelos que respondan las exigencias individuales, a las aptitudes físicas y psíquicas que posea cada atleta. Por lo que entrenador tiene que integrar grupos homogéneos para trabajar las capacidades y las habilidades técnico – motrices. Los programas de preparación tienen la responsabilidad de proyectar las capacidades básicas que requieren para el desarrollo de cada uno de los modelos.

Por ejemplo: Después de realizados las pruebas de captación de talentos para el área de velocidad en atletismo se determina agrupar los atletas en dos grupos

homogéneos, tomando como referencia dos modelos básicos. Un primer modelo, demuestra que basa sus logros fundamentalmente en la fuerza explosiva y en su frecuencia de pasos; por lo tanto el predominio de los métodos a utilizar serán los métodos pliometricos, Maxex y rotarios o de conversión de potencia en resistencia muscular local especial, que implican un trabajo de una alta velocidad de contracción y de gran intensidad; otros modelo expresa sus resultados en el trabajo de la resistencia a la velocidad, longitud de la zancada y en su refinada técnica, por lo que se dirigirán los objetivos hacia la profundización de estos aspectos con aquellos atletas que los tests pedagógicos arrojen que mayores potencialidades presentan para ajustarse a este patrón de trabajo, además de trabajar en perfeccionamiento de las capacidades y cualidades motoras, como vía para subsanar deficiencias en este campo.

Para seleccionar los objetivos en de los diferentes niveles competitivos y de las diferentes estructuras cíclicas, los entrenadores deben buscar respuesta a un grupo de interrogantes que resultan primordiales en logro de una correcta elección, dentro de estas se destacan:

- ¿En que puntos del macro, meso y microciclo o unidad pasada me debo de apoyar?
- ¿Que nuevos elementos agregaré a los anteriormente fijados?
- ¿Cómo se logrará preservar los objetivos ya vencidos? ¿Como perfeccionar y hacer crecer estos logros?
- ¿Qué tengo que hacer para preparar el terreno de forma tal que se garantice vencer nuevos objetivos, sin violentar el proceso pero con la mayor economía posible?

R. Tyler (1950) que es reconocido por la literatura especializada como uno de los especialistas que mas aportes ha realizado a la dirección por objetivos y todo lo que concierne a la Teoría y Diseño Curricular como disciplina expone los tres factores que según sus consideraciones son los que mas influyen en la determinación de los objetivos y que han sido adaptados por el autor.

En primer lugar esta **la sociedad**. En este sentido se valora que actividades se realizaran y cual es aporte que nos ofrece la sociedad desde el punto de vista material y espiritual que sirvan de acicate, de estimulo, que motive a los deportistas a una preparación intensiva.

La sociedad se vincula estrechamente a la necesidad de racionalizar los plazos en la obtención de logros, sin que se dañe el nivel de preparación. Ya que la preparación implica un gasto material y espiritual de los participantes y el estado u otras entidades (familia, escuela, el barrio, los amigos, centro laboral, etc.) son los máximos patrocinadores de este proceso. Por lo que mientras más eficiente sea el proceso, mayor ahorro de recursos de todo tipo y con mayor celeridad llegaran los triunfos y la alegría a los miembros de sociedad (familia, escuela, el barrio, los amigos, centro laboral, el estado, etc.)

En la elección de los objetivos la sociedad resulta un componente determinante, ya que permite incidir en el modelo de deportista deseado, participando activamente en la formación de valores, ideales, sentimientos patrióticos, en la ética deportiva. etc.

El segundo factor es **el propio atleta** donde se tiene en cuenta en primera instancia el periodo etéreo que se encuentra así como sus intereses, motivaciones, etc. Otro

aspecto a considerar es la actitud física potencial heredada, lo que juega un papel relevante en la selección deportiva, por lo que es necesario que este factor sea considerado, en la fase de determinación de cuales son los objetivos generales mas recomendables para determinado ciclo, sobre todo en la fase de definición de la especialidad deportiva que se desea practicar.

Otro elemento a tener en cuenta es la tradición familiar por la práctica de un tipo de especialidad deportiva, así como las costumbres en este sentido de los que viven en su radio de acción, en el municipio o ciudad, sobre todo en su infancia. De gran importancia resulta la experiencia motriz que se atesora y los resultados competitivos y de los test efectuados con anterioridad.

Como elementos de este segundo factor o sea el propio atleta se pueden valorar también la disposición que muestra el deportista por el entrenamiento y su forma de librar la lucha competitiva, su estabilidad emocional y familiar y su nivel intelectual.

En el texto del colectivo de autores españoles que analiza la metodología de la educación primaria, se expresa como uno de los elementos que se considera como obligatorio a tener en cuenta en la selección de los objetivos están las posibilidades evolutivas de los alumnos.

El tercer factor que establece R. Tyler son todos los elementos inherentes **a los contenidos**, llevándolos al argot de la preparación del deportista se refiere a los aspectos vinculados con las variadas formas de selección y aplicación de los ejercicios físicos y la metodología seleccionada para su aplicación.

Se valoran cuales son los contenidos (ejercicios) determinantes o principales, auxiliares o acompañantes y los complementarios, para lo que es necesario un desglose metodológico adecuado, apoyados por el principio de la sistematización, el entrenador al analizar el desglose metodológico de lo que se desee enseñar, valorará el carácter continuo y el orden interno de los ejercicios, la cantidad de repeticiones que son necesaria para lograr estabilizar los hábitos motores y la variabilidad que es necesaria para su consolidación. Para el análisis de la selección y aplicación de los contenidos se valora la filosofía del entrenador en cuanto a la metodología preferida y en la forma de librar la lucha competitiva.

El modelo de preparación seleccionado influye en gran medida en la interpretación adecuada o no que se haga de los resultados de los test y del análisis posterior que se establezca.

De cada atleta depende en gran medida la selección de los objetivos y los éxitos y fracasos que se obtengan al terminar de cada ciclo de preparación.

Otras propuestas para determinar los objetivos son referidos por el colectivo de autores españoles como el que plantea De Corte (1979) quien propone tres principios para regir la selección de los objetivos.

- La importancia relativa de los objetivos.
- La accesibilidad teórica de los objetivos.
- La secuencia didáctica de los objetivos.

FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS.

Partiendo de que los objetivos de cada etapa de la preparación están vinculados estrechamente con los resultados esperados, resulta vital el análisis de cómo deben ser enunciados estos. Teniendo como premisa previa que la formulación de los objetivos siempre se realizara de forma clara y precisa, sin ambigüedades y que

permitan comprender a “golpe de ojo” tanto al entrenador, como atletas y otros observadores “el que” y “adonde” se desea llegar, “con que” y “como” se va a llegar y “si se llegó, o no”.

El entrenador esta en la obligación de reconocer en los atletas los principales protagonistas del proceso, por ese motivo las acciones que persigan los objetivos se reflejaran en términos de aprendizaje y perfeccionamiento de algunos de los componentes que integran la preparación del deportista (enseñar, ejecutar, perfeccionar) y no en términos que reflejen los elementos que debe cumplir el entrenador (enseñar, fomentar, permitir, orientar).

En un artículo publicado por Vicente Martínez Haro en la revista digital efdeportes del 2003 titulado “La evolución de los objetivos de la Educación Física española” se establece una excelente reflexión teórica sobre la formulación de lo objetivos en los programas de educación física en España, pudiéndose observar diferentes enfoques en los objetivos elaborados, en etapas diferentes.

Los programas del 1975 y 1987 se puede valora como los objetivos están centrados en los profesores y no en los alumnos y a partir 1991 en el 1992, se les da una prioridad básica a los alumnos, señalando en su análisis que los alumnos son los que deben conseguir aprender.

Análisis de los objetivos del programa para B.U.P. (Orden de 1975)

En este programa no se explicita apartado alguno sobre objetivos, pero se indican dos frases que pueden ser tomadas como tales.

Lo primero que hay que señalar es que no están centradas en los alumnos, no se puede anteponer "Que los alumnos y alumnas sean capaces de...", sin embargo, sí se trata de favorecer "en los alumnos y alumnas" y fomentar "en los alumnos y alumnas". Por lo tanto, el encargado de fomentar y favorecer, es el profesor o la profesora.

ACTIVIDADES	CONTENIDO	CONDICIONES
Favorecer	el desarrollo de la aptitud físico deportiva	Hasta alcanzar: -niveles de rendimiento. -adecuados a su capacidad.
Fomentar	el espíritu asociativo	-con la participación activa -en equipo

Análisis de los objetivos del programa para B.U.P. (Orden de 1987)

Como se puede observar tampoco los objetivos están centrados en los alumnos. Los objetivos son para los profesores y profesoras.

ACTIVIDADES	CONTENIDO	CONDICIONES
Dotar de	-Conocimientos -hábitos -y destrezas	-mediante actividad física. -acorde con sus capacidades. -que le ayuden a mejorar su calidad de vida.
Satisfacer	las necesidades de movimientos	Desarrollando sus capacidades físicas y motrices.
Orientar y Ayudar	a conocerse a sí mismo	Vivenciando sus posibilidades como -individuo aislado. -y como persona en su entorno social facilitando su relación con el mismo.

Instruir	-sobre el funcionamiento del cuerpo -y sobre los efectos del ejercicio físico	-propio cuerpo -lo que le llevará a tener conciencia de la relación existente entre algunos aspectos de la salud y la actividad motriz continuada.
Dar información necesaria	del fenómeno social que representan las actividades físico deportivas	-de hoy. -para que puedan ejercitar una actitud crítica. -en sus aspectos: + sociológicos, + culturales y + económicos.

Análisis de los objetivos del currículo para E.S.O. Real Decreto 1007/1991

Los objetivos están centrados en los alumnos y alumnas. Ellos son los que deben conseguir aprender.

CAPACIDADES	CONTENIDO	CONDICIONES
1. -Conocer y -Valorar	los efectos de la práctica de actividades físicas	-habitual -en el desarrollo personal -mejora de calidad de vida -y salud
2. -Planificar -y Realizar	Actividades (físicas)	-que permiten satisfacer sus propias necesidades -previa valoración del estado de sus capacidades físicas -y habilidades motrices + básicas + específicas
3. Aumentar	sus posibilidades de rendimiento motor	-mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas -perfeccionamiento de sus funciones + de ajuste + de dominio y control corporal
Desarrollar actitudes	de autoexigencia y superación	
4. Ser consciente Adoptar una actitud crítica Respetar	conocimiento del propio cuerpo y sus necesidades prácticas (corporales) medio ambiente	que tienen efectos para la salud: + negativos y positivos + individual y colectiva favoreciendo su conservación
5. Participar	en actividades físicas y deportivas	con independencia del nivel de destreza alcanzado
Desarrollar actitudes	de cooperación y respeto	

Valorar	aspectos de relación de las actividades físicas	
Reconocer	el valor cultural de juegos y deportes autóctonos	que le vinculen a la comunidad
6. Reconocer -Valorar -y utilizar	la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento	en diversas manifestaciones culturales y artísticas como medio de + comunicación + y expresión creativa

Análisis de los objetivos del currículo para Bachillerato, Real Decreto 1178/1992

Los objetivos están centrado es los alumnos y alumnas.

CAPACIDADES	CONTENIDO	CONDICIONES
1. Conocer	los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de las actividades físicas	valorando ésta como un elemento que favorece su desarrollo personal y facilita la mejora de la salud y calidad de vida
2. Evaluar y planificar	condición física y perfeccionamiento de habilidades	necesidades personales mejora y mantenimiento por medio de aquellas actividades físicas que contribuyan un medio para el disfrute activo del tiempo de ocio
3. Reconocer -y valorar -Propiciar	actividades físico deportivas -el uso -y disfrute de servicios públicos destinados a este fin (actividades físico deportivas)	como rasgo cultural propio habituales en su comunidad participando en la construcción social y cultural que suponen estas actividades
4. Incrementar	sus posibilidades de rendimiento	mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades como expresión de la mejora de la salud y de la eficacia motriz

		adoptando una actitud de responsabilidad en la autoexigencia y la autonomía en el proceso del propio desarrollo motor
5. Participar	en actividades físicas y deportivas	con independencia del nivel de habilidad alcanzado cooperando en las tareas de equipo y respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades
6. Adoptar una actitud crítica Respetar	ante las prácticas (corporales) el medio ambiente	que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora
7. Utilizar -y valorar	la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento	en diversas manifestaciones artísticas y culturales como medio de comunicación y expresión creativa apreciando criterios estéticos, personales y culturales
8. Utilizar -y valorar	las técnicas de relajación	como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida

Alejandro López (1988) señala como la formulación de los objetivos constituye siempre una dificultad para quienes tiene seleccionarlos y enunciarlos. El modelo de dirección por objetivos en la preparación del deportista, consiste en valorar cada ciclo de trabajo a partir de la determinación y el enunciado de las metas que se pretenden lograr expresadas en los objetivos operativos, las cuales deben de ser estructurados de forma tal que se realicen de forma clara y concreta y que permitan expresar la conducta observable que se desea desarrollar o alcanzar. La dirección por objetivos exige una fragmentación de diferentes conductas (capacidades motoras, técnica – tácticas) en sub – estructuras, que son las que permiten dar un ordenamiento metodológico adecuado del proceso, un ejemplo simple de los antes expuesto es cuando se va a enseñar el fundamento técnico remate en el deporte de voleibol este se divide en : carrera de impulso, frenaje, despegue, vuelo, pegada y caída, a estas sub estructuras M. Pieron les llama sub -conductas, esta división en fases permite una dosificación de las cargas mas

precisa y además permite al terminar cada sesión controlar si el objetivo se cumple o no.

Para la formulación de los objetivos de tipo operativo propios de la unidad de entrenamiento de entrenamiento se han propuesto determinadas metodologías que varían por lo general solo desde el punto de vista terminológico.

R. Mager y colaboradores proponen 4 aspectos básicos como pasos previos a la formulación de los objetivos:

1. Descripción de un comportamiento observable.
2. Enunciado la conducta exactamente que se pretende.
3. Precisión de las condiciones en las que se desee manifestar el comportamiento.
4. Criterios de evaluación que permitan constatar el éxito.

En el propio texto se exponen varios ejemplos de dicha clasificación dentro de los que se selecciona el siguiente:

“Los alumnos serán capaces de recorrer una distancia de de 3000 metros en un tiempo inferior de 15 minutos en una pista de atletismo”

En la actualidad algunos especialistas en Tecnología Educativa y en la Teoría del Diseño Curricular establecen duras críticas al sistema de R. Mager ya que lo valoran como un sistema tecnocrático, aducen que **este sistema se preocupa más por los objetivos en la enseñanza que en los objetivos de la enseñanza.**

Sánchez Bañuelos expresa otra propuesta para la formulación de los objetivos operativos a los cuales señala se identifican con la obtención de un resultado final deseado, producto de un etapa del proceso de enseñanza - aprendizaje como una manifestación observable de la conducta humana y que por esto se llaman por algunos autores objetivos de ejecución o conductuales.

Recomienda este autor que para enunciar un objetivo a este nivel se tendrá en cuenta tres componentes o partes:

1. Los aspectos pertinentes a las condiciones en las cuales se van a producir la tarea motriz.
2. El carácter específico de la ejecución motriz que se pretende del alumno al final de la fase correspondiente del proceso de enseñanza aprendizaje.
3. El criterio mediante el cual se hará posible determinar si la ejecución del alumno corresponde o no con las expectativas planteadas.

Para explicar los criterios antes planteados se apoya en los ejemplos siguientes.

1. Condiciones en las que se van a producir la realización de las tareas motrices.

Un objetivo de enseñanza operativo o explícito debe de contener las condiciones bajo las cuales va a pedirse a los alumnos que manifieste la asimilación de la tarea motriz objeto del aprendizaje. Se señala que en ciertos casos las condiciones deben de incluir la especificación del equipo necesario. Como ejemplos se proponen:

- **Situados a 4 metros del compañero.**
- **Utilizando un circuito plano de al menos 150 metros.**

2. Carácter específico de la ejecución motriz que se espera del alumno.

El segundo componente exige que los objetivos den una especificación exacta del carácter de la ejecución motriz que se espera que los alumnos logren alcanzar. La ejecución motriz tiene que estar establecida de forma tal que no de lugar a interpretaciones ambiguas como por ejemplo se propone por el autor antes citado:

- **Ser capaces de mantenerse en carrera continua durante 12 minutos**
- **Ser capaces de lanzar un balón por encima de la cabeza con una mano y capturarla con la otra..**
- **Ser capaces de ejecutar lanzamientos de entrada a canasta con bote previo del balón, guardando la regla de los pasos y efectuando el impulso final con la pierna contraria al brazo del lanzamiento.**

3

El tercer criterio según Sánchez Bañuelos es la inclusión en el enunciado del objetivo, del criterio bajo el cual se va a juzgar si el objetivo ha sido conseguido o no.

Tanto para alumno como para el profesor sirve como una referencia oportuna para determinar con rigor hacia donde orientar la atención. En el caso del alumno lo que se espera de el y hacia donde tiene que orientar el esfuerzo.

Como ejemplos propone:

- **Ser capaces de lanzar un balón por encima de la cabeza con una mano y recogerlo con la otra sin que caiga al suelo por lo menos cinco veces seguidas.**
- **Ser capaces de permanecer en carrera continúa durante 12 minutos recorriendo al menos una distancia de 2000 metros.**
- **Ser capaces de ejecutar lanzamientos de entrada a canasta con bote previo del balón, guardando la regla de los pasos y efectuando el impulso final con la pierna contraria al brazo del lanzamiento, consiguiendo canasta en el 50% de 10 entradas**
- **Utilizando un circuito plano sin obstáculo de al menos 150 metros de recorrido. Ser capaces de permanecer en carrera continúa durante 12 minutos recorriendo al menos una distancia de 2000 metros.**

ntes

ue la

formulación de los objetivos operativos comprende cinco indicadores precisos:

1. Quien producirá el cambio deseado.
2. Que comportamiento observable demostrara que el objetivo se ha alcanzado.
3. ¿Cual será el producto de dicho comportamiento?(Rendimiento)
4. en que condiciones debe de desarrollarse el comportamiento.
5. ¿Que criterios servirán para determinar si el producto es satisfactorio?

M. Pieron valora que de manera más práctica un objetivo operativo comprende dos elementos esenciales: un comportamiento observable y un criterio de rendimiento.

A continuación se exponen varios ejemplos de objetivos operativos elaborados por este autor que demuestran lo antes planteado:

- **En el caso de alumnos pocos entrenados correr como mínimo 1000 sin pararse.**
- **En el caso de los alumnos que hayan realizado las primeras carreras de 1000 metros, (por ejemplo con una media de 4 minutos) se puede fijar como objetivo: una carrera en la misma distancia en un tiempo más corto (Por ejemplo cuatro minutos o menos después de un periodo de entrenamiento de 15 días.**

EL ENTRENADOR TENDRÁ EN CUENTA:

1. Claridad en la formulación de lo objetivos. Los objetivos se redactan de forma tal que no den lugar a interpretaciones ambiguas, por lo que darán lugar a una sola interpretación.

2. Las condiciones se fijan a través determinadas expresiones verbales, que expresan las condiciones que se impondrán a los atletas cuando tengan que demostrar el dominio de los objetivos.

3. La descripción será lo suficientemente **detallada** para asegurar que abarque el desempeño que se busca y esta sea reconocido por el atleta u otro especialista. Además lo suficientemente detallado para que otros comprendan sus objetivos de la misma manera que usted lo entiende.

4. Tener presente la proyección futura y las condiciones reales existentes de modo que reflejen los objetivos que sean factibles de lograr atendiendo en el tiempo asignado, a los contenidos de la unidad de entrenamiento y en correspondencia de las condiciones objetivas en que se desarrollen.

5. Que se elaboren acorde al nivel de **accesibilidad y potencialidades** que tengan desarrollados los atletas, esto obliga que se respete las características evolutivas de la edad y tener en cuenta la filosofía de trabajo del entrenador. Lo que permite confiar mas en lo que se esta realizando, por lo que los objetivos se ajustaran a la forma de pensar y sentir de los que lo que lo formulan.

6. Los objetivos deben de ser **conocidos y discutidos** con los atletas esto garantiza la toma de conciencia de los principales actores del proceso. La explicación del porque y para que y que persigue cada objetivo, es un requisito básico de cualquier proceso pedagógico. Los deportistas desde el primer momento conocerán donde se quiere llegar y cuales son las limitantes potenciales que pueden convertirse en un freno de los propósitos aspirados.

7. **En los objetivos se expresan el nivel de asimilación que se aspira lograr**, en este aspecto se debe de valorar que cada una de las formas del conocimiento, se expresan en determinado nivel de asimilación de la actividad cognoscitiva. En la literatura especializada se reconocen tres niveles de asimilación de los conocimientos. Pudiéndose señalar que a pesar de la enorme importancia que tienen los niveles de asimilación para lograr una formulación adecuada de los objetivos, no se observa en la literatura especializada en la metodología del entrenamiento deportivo y la educación física, trabajos o artículos que aborden dicha temática, lo que demuestra la necesidad de profundizar en esta temática.

Al abordar los niveles de asimilación y su vinculación con la formulación de los objetivos, se puede observar que la fase inicial esta dado por **el nivel de familiarización** de los atletas con los fundamentos técnicos, los implemento y con determinados ejercicios de la preparación física, etc. Para enunciar los objetivos de este nivel se pueden utilizar verbos como son: imitar, adoptar, familiarizar, etc.

La fase # 2 implica **la reproducción** de los fundamentos técnicos o tácticos lo que implica que en primer término se utilicen los modelos expresado por el profesor a partir de la propia demostración, de películas, fotos, etc., la que se denomina reproducción con modelo. Esta reproducción se observa en los primeros intentos de aprendizaje de un acción técnica donde el atleta ya conoce el implemento y la tiene una imagen mental del movimiento y comienza a realizar las primeras ejecuciones donde el centro de su representación motora se da a partir de evocar la imagen mental que ha transmitido su entrenador a través de las vías antes expuestas.

Como ejemplo de la reproducción sin modelo tenemos:

- **Reproducir el modelo técnico propuesto sin la utilización de implementos o de contrarios a través del método de (repetición, de juego, etc.) haciendo hincapié en el trabajo de (piernas o de brazos, o en el coordinación, etc.) De esta propuesta se pueden derivar el siguiente ejemplo de objetivo:**

-Ejecutar voleo - pase en parejas y tríos sin desplazamientos con un nivel grueso de efectividad.

En la medida que se avanza en la preparación se continúan incrementando el nivel de determinados fundamentos técnicos, de la

preparación física o en la maestría técnico – táctica, lo que implica que se varíe el nivel de asimilación , por lo que de el nivel de asimilación de reproducción con modelo y con variantes se pasa al nivel de aplicación. El nivel de aplicación según A. López se caracteriza por las posibilidades de utilizar eficazmente las habilidades y hábitos y conocimientos en situaciones nuevas y cambiantes y que se dan en los juegos deportivos y en la solución de problemas tácticos en general. Pero la práctica pedagógica valorada en un sentido mas amplio, demuestra que el nivel de aplicación se observa en todas las modalidades deportivas y también para el fortalecimiento de la toma de conciencia de los atletas a partir del análisis de los test, de la comprensión de leyes como son del ejercicio, de la heterocronía, del conocimiento que se posea de la relación trabajo descanso, etc., ya que en cada el atleta debe de aplicar los conocimientos hábitos y habilidades desarrollados en etapas anteriores, esto ocurre por lo general durante el enfrentamiento deportivo competitivo o, cuando se den los pasos para formular una nueva variante de la técnica o táctica, sobre todo cuando se desarrollan el estilo, a partir de adecuar los patrones técnicos universales a las potencialidades morfofuncionales y psicológicas individuales, como base de la conformación del estilo. En este tipo de nivel de asimilación se preconiza la independencia de los atletas en la realización de las tareas citadas, por lo general para darle respuesta a estos objetivos, se utilizan métodos inductivos donde el peso fundamental lo poseen los alumnos, como pueden ser la solución de problemas, el descubrimiento guiado o la libre exploración. El ordenamiento metodológico que se proponen para este tipo de nivel de asimilación pueden expresarse en la siguiente combinación:

•EL SUJETO QUE APRENDE + NIVEL DE ASIMILACIÓN + HABILIDAD O CAPACIDAD DESEADA + DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN ESPERADA + CRITERIO DE EVALUACIÓN.

Lo que queda expresado en el siguiente ejemplo:

•El alumno sea capaz de + aplicar + la técnica del remate frontal de finta y muñeca + en condiciones variables + con una efectividad del 70%.

Otra variante de estructuración de los objetivos es la que ha continuación se establece:

•VERBO + CAPACIDAD O HABILIDAD + CONDICIÓN 1 + CONDICIÓN 2 + DESEMPEÑO ESPERADO + CRITERIO DE EVALUACIÓN.

Esta propuesta se demuestra en el siguiente ejemplo:

•Aplicar la técnica del voleo por arriba en situaciones variables como parte de la combinación tradicional con una efectividad del 70%.

O

•Utilizar y valorar las técnicas de relajación que permiten mejorar la recuperación después de cargas máximas lo que permite

descender la frecuencia cardiaca 2/3 de la frecuencia cardiaca máxima después de 3 minutos de concluido el ejercicio.

El cuarto nivel de asimilación es la creación que esta determinado como capacidad de producir y comunicar nuevas informaciones en formas de productos originales, debe de describirse como descubrimiento, invención de algo nuevo.

En la creación se observan cuatro momentos básicos: Según A. Minujin y G Mirabet (1984)

- Acumulación de información, experiencias, conocimientos, formación de hábitos y habilidades en relación con el problema propuesto: Reflexión y comunicación acerca del mismo. Indagación, búsqueda estudio.
- Procesamiento preconsciente de la información acumulada, asociación libre de ideas.
- Ejecución mental y física de los primeros intentos de lo que se desea y se propone crear.
- Alejamiento de lo creado, para volver a ella con mayor objetividad, para pulirla, depurarla, someterla a constatación, comprobarla y darle el acabado o la forma definitiva.

Resulta extremadamente difícil de comprobar en la práctica el cumplimiento de este nivel, sobre todo en el trabajo con las categorías infantiles y escolares inferiores, lo que origina que se complejice la elaboración y cumplimiento de estos objetivos en dichas edades. En estos casos se establecen las vías que garanticen la búsqueda de soluciones originales, se establezcan relaciones a partir de operar con los conocimientos y habilidades que se posean logrando propuestas y formas de ejecutar las acciones técnicas, de forma tal, que el movimiento realizado sea original, único, lo que implica que nunca halla sido realizado por algún deportista de forma similar.

Las nuevas propuestas, garantizaran economía de esfuerzos, y originalidad en lo que se realiza por lo que el atleta buscará un estilo propio de realizar o ejecutar las acciones que sea irreplicable, tomando como referencia en las medida de las posibilidades los modelos de los atletas de mayor desarrollo técnico - tácticos.

Estos elementos se expresan en el desarrollo demostrado de la imaginación y la fantasía. El atleta recurrirá a estas propiedades cuando necesite realizar nuevas combinaciones, tenga que responder a un contrario que sea creativo, que muestre originalidad en su lucha competitiva, o este obligado a realizar los llamados simulacros tácticos.

En este nivel el deportista buscará soluciones a problemas que se manifiesten en diferentes esferas de la preparación, a partir de la flexibilidad y originalidad del pensamiento creativo. Para el cumplimiento de este aspecto se tendrá en cuenta:

- Fluidez en las ideas.
- Flexibilidad del pensamiento.
- Originalidad.
- Capacidad de redefinición.

- Sensibilidad y percepción de oportunidades.
- Capacidad evolutiva.
- Posibilidad de autoevaluación.

Un problema bien planteado permite el desarrollo de la capacidad de razonamiento en situaciones funcionales permite al que lo resuelve descubrir, recolectar, organizar y estructurar hechos y no solo memorizar. Estimula en el participante el interés por hallar varias alternativas a una misma solución

Cuando un atleta puede participar en objetivos del nivel de asimilación que impliquen la creatividad, debe de luchar contra lo tradicional, mostrando divergencias con lo establecido, con lo rutinario, con lo formal, polemizando sobre como realizar una combinación táctica, una técnica, etc..

Dentro del glosario de términos que pueden ser utilizados para definir un objetivo que tenga como propósito de trabajar en el nivel de asimilación de la creatividad pueden encontrarse, solucionar, buscar solución a problemas, crear, experimentar, etc.

8.- Expresar las condiciones en las que se van a producir la realización de la tarea motriz.

Para un objetivo de enseñanza operativo, además de plantearse los verbos en los cuales se expresan la condición esta obligado a expresar las condiciones bajo las cuales se quiere que se aprenda y en que tiempo o con que medios o métodos se debe de resolver un propósito determinado.

Sánchez Bañuelos expone al respecto que el establecimiento de las condiciones resulta más oportuno para un objetivo que para otros. También expresa como en algunos casos el objetivo debe de referirse a la especificación del material o equipos necesario, que el alumno va a utilizar.

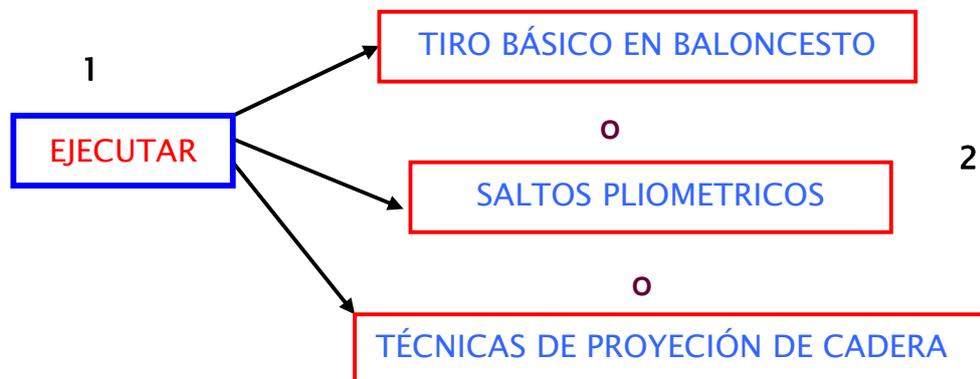
Las condiciones de los objetivos nos obligan, a efectuar la enseñanza de un determinado contenido en esas circunstancias. (V. Matos Haro2002)

9.- Expresar los contenidos que responden a las exigencias de los objetivos.

Cuando se formulan los objetivos, conjuntamente con las actividades de lo que se pretende hacer (expresado en verbos), debe de aparecer el ¿Qué?; o sea los criterios de que se pretende que se aprenda o perfeccionen, esto queda expresado en los contenidos.

En caso específico del entrenamiento deportivo los contenidos se manifiestan en habilidades técnico - motrices y capacidades motoras, así como los conocimientos teóricos de los contenidos (reglamento, metodología de la enseñanza, metodología del entrenamiento, etc.).

Por ejemplo:



LEYENDA:

1.- ACTIVIDADES

2.- CONTENIDOS.

10.- Expresar los criterios de evaluación o rangos.

Según R. Mager si usted puede especificar el nivel del desempeño aceptable para cada objetivo, fijara el standard contra el cual se puede evaluar su enseñanza. Por lo tanto para buscar los medios que le permitan establecer si la instrucción impartida tuvo éxito en alcanzar o cumplir sus tareas educativas.

Tanto el entrenador como atletas conocerán con antelación que criterios se siguen para saber si se cumplen los objetivos y al concluir el periodo de tiempo para el cual fueron establecidos, valorar en que medida estos fueron cumplidos o no. Por esto se indicará dentro de los objetivos, un enunciado en formas de palabras que describan los criterios de evaluación.

R. Mager plantea "si el pensamiento que viene a su mente en ese momento es algo así: muchas de las cosas que enseño no son evaluables. Entonces esta, en la difícil posición, de demostrar que realmente usted enseña algo que no puede evaluar".

Sánchez Bañuelos es del criterio de que la evaluación debe de ser lo suficientemente especifica para permitir al profesor determinar si la tarea motriz objeto del aprendizaje por parte del alumnos es satisfactoria, de acuerdo al nivel de exigencias que se haya planteado en el desarrollo del programa, al mismo tiempo este criterio sirve de referencia al alumno para saber que se espera de el y hacia donde tienen que orientar sus esfuerzos.

CONCLUSIONES PARCIALES:

El estudio de la formulación de los objetivos, constituye un reto para el entrenador dado la complejidad y diversidad de criterios que se manifiestan al respecto.

Para la elaboración de los objetivos de forma adecuada se requieren de la identificación de las necesidades metodologicas que son necesarias para aprendizaje o perfeccionamiento de un fundamento técnico, darle la solución adecuada a una situación táctica, o para el desarrollo de la preparación física

general o especial. Es usual que los entrenadores busquen la soluciones de los problemas que se le presentan en el trabajo cotidiano de forma inadecuada, piensan erróneamente que con solucionar el efecto observable, tanto en la enseñanza, como en el perfeccionamiento de un fundamento o en cualquiera de las facetas del proceso se resolverá el problema, sin buscar la causa que lo genera, que en muchas ocasiones se ubica en un objetivo mal concebido..

A partir de los antes planteado y tomando como referencia el caudal de conocimientos que se encuentra en la literatura consultada donde aparecen prestigiosas personalidades de este campo, como B Bloom, R. Mager, R. Tyler, H. Taba, M. Pieron, F. Sánchez Bañuelos y los valiosos artículos, por lo general anónimos que aparecen en las revistas electrónicas EDUTEKA, Aula Fácil 2000, Tecnología Educativa, etc. se propone una guía metodológica que contenga los elementos básicos que según la consideración del autor deben formar parte de un objetivo operativo.

Lo antes planteado nos lleva a proponer la siguiente guía metodológica, para la elaboración fundamentalmente de los objetivos de tipo operativos:

GUIA METODOLOGICA PARA LA FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS OPERATIVOS.

Los objetivos operativos deben contener:

1.-**La actividad o capacidad** que se espera que el atleta pueda realizar en un determinado tiempo que abarca dicho objetivo. En este sentido R. Mager resume este componente de los objetivos como: **QUE VA HACER**. Este se describe por lo general a través de verbos en dependencia de las exigencias que emanan del nivel de asimilación en que se ubican los atletas.

En cuanto a los verbos que pueden ser utilizados a continuación se exponen tres propuestas de diferentes autores que quedan a disposición del lector, las que pueden servir como punto de reflexión y de análisis:

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Identificar	Manejar	Comportarse (de acuerdo con)
Reconocer	Confeccionar	Tolerar
Clasificar	Utilizar	Apreciar
Descubrir	Construir	Valorar
Comparar	Aplicar	Aceptar
Conocer	Recoger - Representar	Ser consciente de
Explicar	Observar	Reaccionar a
Relacionar	Experimentar	Conformarse con
Situar	Probar	Actuar
Recordar	Investigar	Darse cuenta de
Analizar	Elaborar	Estar sensibilizado con
Inferir	Simular	Sentir
Generalizar	Demostrar	Percatarse de
Comentar	Reconstruir	Respetar a
Interpretar	Planificar	Valorar
Sacar conclusiones	Ejecutar	Preferir
Resumir	Desarrollar	Recrearse en
Distinguir	Realizar	Preocuparse por
Aplicar	Vivenciar	Ayudar a

En el siguiente cuadro, aportado por González Luccini (1991), se observan diferentes posibilidades de uso de verbos para los tres ámbitos: conceptos, procedimientos y actitudes.

VERBOS OBSERVABLES PARA OBJETIVOS DE INSTRUCCIÓN DEL DOMINIO COGNITIVO		
Dependiendo de las acepciones (distintos significados según el contexto) con el que se use, algunos verbos se pueden aplicar a más de un nivel		
Conocimiento: Recordar información	Comprensión: Interpretar información poniéndola en sus propias palabras	Aplicación: Usar el conocimiento o la generalización en una nueva situación
Organizar Definir Duplicar Rotular Enumerar Parear Memorizar Nombrar Ordenar Reconocer Relacionar Recordar Repetir Reproducir	Clasificar Describir Discutir Explicar Expresar Identificar Indicar Ubicar Reconocer Reportar Re-enunciar Revisar Seleccionar Ordenar Decir Traducir	Aplicar Escoger Demostrar Dramatizar Emplear Ilustrar Interpretar Operar Preparar Practicar Programar Esbozar Solucionar Utilizar
Análisis: Dividir el conocimiento en partes y mostrar relaciones entre ellas	Síntesis: Juntar o unir, partes o fragmentos de conocimiento para formar un todo y construir relaciones para situaciones nuevas.	Evaluación: Hacer juicios en base a criterios dados
Analizar Valorar Calcular Categorizar Comparar Contrastar Criticar Diagramar Diferenciar Discriminar Distinguir Examinar Experimentar Inventariar Cuestionar Examinar	Organizar Ensamblar Recopilar Componer Construir Crear Diseñar Formular Administrar Organizar Planear Preparar Proponer Trazar Sintetizar redactar	Valorar Argumentar Evaluar Atacar Elegir Comparar Defender Estimar Evaluar Juzgar Predecir Calificar Otorgar Seleccionar Apoyar Valorar puntaje

Tomado de Observable Verb for Cognitive Domain Instructional Objectives. Universidad del Estado de Georgia, Estados Unidos. Revista electrónica EDUTEKA Internet. Noviembre/2003

**VERBOS OBSERVABLES PARA
OBJETIVOS DE INSTRUCCION DEL DOMINIO AFECTIVO**

Aclama	Colabora	Se Une a
Acuerda, Conviene	Defiende	Ofrece
Argumenta	Esta en desacuerdo	Participa en
Asume	Disputa	Elogia
Intenta	Participa en	Resiste
Evita	Ayuda	Comparte
Reta	Esta atento a	Se ofrece como voluntario

Tomado de Observable Verb for Affective Domain Instructional Objectives. Universidad del Estado de Georgia, Estados Unidos. Revista electrónica EDUTEKA Internet. Noviembre/2003

**GLOSARIO DE HABILIDADES EMPLEADAS PARA LA FORMULACION
DE OBJETIVOS**

SUGERENCIAS DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR/ CUBA

HABILIDAD	EXPLICACIÓN
EXPLICAR	La función fundamental de la investigación científica, que consiste en descubrir la esencia del objeto estudiado. Puede ser por medio de la modelación o de la ley. Caracteriza a la investigación teórica.
DESCRIBIR.	Es una etapa de la investigación que consiste en determinar los datos experimentales o de la observación, con ayuda de un sistema de símbolos propios de la ciencia.
ANALIZAR	Descomposición mental del objeto de estudio en sus partes integrantes, con el objetivo de evaluar su composición y su estructura, así como su descomposición en elementos más simples
CARACTERIZAR	Determinar los rasgos esenciales del objeto de estudio que permiten diferenciarlo de los demás.
INTERPRETAR	Explicar el sentido de una cosa. Comprender y expresar el asunto de que se trate.
CALCULAR	Cómputo que se hace por medio de operaciones matemáticas
DEFINIR	Procedimiento lógico que permite distinguir, encontrar, construir mentalmente el objeto de estudio, formular el significado de un nuevo término o especificar el uso de uno ya existentes. Con ayuda de las definiciones los objetivos se distinguen por sus características específicas.
ENUMERAR	Exposición sucesiva y ordenada en las partes de un todo.
ESTABLECER	Mostrar la semejanza de ciertas facetas, cualidades y relaciones
SINTETIZAR	Composición de un todo por la reunión de sus partes. Suma compendio de una materia o

GENERALIZAR	cosa. Hacer común una cosa. Considerar lo común a cualquier cuestión, sin contraerla a caso determinado. Abstracto lo que es común y esencial a muchas cosas, para formar un concepto general que lo comprenda todo.
INDUCIR.	Método de razonamiento que va de lo particular a lo general, de los fenómenos o hechos particulares a las leyes o principios que caracterizan el objeto de estudio.
INFERIR	Sacar a consecuencias o deducir una cosa, de otra. Llevar consigo conducir a una conclusión.
IDENTIFICAR.	Establecer la entidad de los objetivos sobre la base de sus rasgos característicos
COMPARAR	Fijar la atención en las relaciones que existen entre dos o más objetivos para apreciar sus analogías o diferencias.
MOSTRAR	Manifiestar o exponer a la vida una cosa, señalarla para que se vea. Explicar, dar a conocer una cosa. Hacer patente un efecto o calidad del ánimo, portarse uno como quien es. O darse a conocer de algún modo
ABSTRAER	Prescindir mentalmente de una serie de propiedades de los objetivos y las relaciones entre ellos, destacándose la propiedad o relación fundamental. Separar mentalmente las cualidades de un objeto para considerarle asimiladamente
CLASIFICAR. MANIPULAR UTILIZAR	Ordenar o disponer por clases Operar con las manos Hacer uso, emplear de una manera provechosa. Aprovecharse uso de una cosa
USAR	Empleo habitual de una cosa. Práctica general de una cosa
FORMULAR	Expresar algo en términos claros y precisos. Expresar por medio de una fórmula.
APLICAR	Utilizar determinados conocimientos y habilidades relacionados con el objeto de estudio para obtener otros nuevos.
DEDUCIR	Método de razonamiento que va de las proposiciones generales las conclusiones particulares, de lo general a lo particular
DEMOSTRAR	Procedimiento por medio del cual se fundamenta la veracidad de una tesis.
REFUTAR	Procedimiento por medio del cual se fundamenta la falsedad de una tesis.
PROBAR	Examinar y experimentar las cualidades del objeto de estudio.
DEPARTAMENTO METODOLOGICO. UNIVERSIDAD DE MATANZAS. CUBA	
DISTINGUIR.	Discernir, separar, establecer la diferencia

DESARROLLAR	entre las cosas. Caracterizar. Ser distinto. Sobresalir, descollar.
DIFERENCIAR	Aumentar, acrecentar, perfeccionar, mejorar. Explicar y sacar las consecuencias de una teoría.
DIBUJAR	Hacer diferencias entre dos cosas. Variar el uso que se hace de una cosa.
DISPONER	Reproducir con el lápiz, la pluma, etc. La forma de los objetos. Trazar, indicar
DERIVAR	Arreglar. Poner en cierto orden. Preparar una cosa para alguna circunstancia. Deliberar, determinar
EXPONER	Traer su origen de una cosa. Sacar una cosa de otra
EXTRACTAR	Poner a la vista. Poner en un lugar de exposición pública. Explicar.
ELABORAR	Reducir a extracto. Abreviar, compendiar
CRITICAR	Dar forma de esquema
CONCLUIR	Preparar, trabajar, disponer. Hacer asimilable
COLECCIONAR	Juzgar una cosa según las reglas del arte.
CATALOGAR	Censurar.
COMPLETAR	Terminar, acabar, inferir, deducir
INVESTIGAR	Formar colecciones de una cosa
PLANTEAR	Apuntar por orden libros, manuscritos, objetos de arte, etc.
EVALUAR	Volver completa una cosa. Agregarle lo que le faltaba. Entero. Integro, total, lleno, perfecto, acabado, cumplido
MEDIR	Indagar. Hacer diligencias para descubrir una cosa. Registrar
ORGANIZAR	Establecer
SEÑALAR	Valuar, Fijar valor a una cosa.
VERIFICAR	Determinar una cantidad, comprándola con la unidad
VALORAR	Dar a las partes de un todo la estructuración, organización necesaria para que puedan funcionar.
	Poner una señal. Llamar la atención hacia una persona. Determinar, distinguirse, hacerse notable.
	Probar la verdad de una cosa que se dudaba. Comprobar, Examinar, realizar, efectuar.
	Señalar o ponerle precio a una cosa. Aumentar el valor de una cosa

2.-Los contenidos son las habilidades o capacidades que se deben de desarrollar en un ciclo determinado. Como ejemplo se puede exponer:

- La capacidad aerobia.
- El tiro básico en básquetbol.
- La fuerza explosiva.
- El voleo pase.
- El esquema corporal.
- El equilibrio.

- El desarrollo de las capacidades motoras.
- El reglamento del fútbol, voleibol, Polo acuático, etc.
- El cruce 3 -2 o 2 – 3 en el voleibol.
- El ABC de carreras en el atletismo.
- La técnica del O Soto gari en Judo.
- La parada en cuarta en esgrima
- El Grand Ecard en gimnasia rítmica.
- Etc.

Este aspecto se simboliza como “**EI CUAL**”

3.- LAS CONDICIONES. Para la formulación de los objetivos operativos se deberán de ubicar, determinadas condiciones que le serán impuestos al atleta para dar cumplimiento a los objetivos. Estas serán lo suficientemente detalladas para asegurarse que el desempeño que se busca será reconocido por todos los atletas y entrenadores de la misma forma que el que los fórmula. Algunas de las condiciones que pueden ser utilizadas son:

Condiciones de métodos:

- Utilizando carrera continua(Metodo continuo)
- Utilizando carrera fraccionada (Método a intervalos)
- Utilizando el método de repetición

Condición espacial o de distancia.

- Ubicados a una distancia de 3, 4 y 5 metros.
- Lanzando a una distancia mayor de 20 metros.
- Con pases altos por la zona 4 y pases chiquitos por la zona 3

Condiciones de tiempo de ejecución:

- En un tiempo menor de 40 segundos.
- Durante 20 minutos de carrera continua.
- Con 30 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso.

Describiendo los requisitos para la ejecución técnica:

- Utilizando pesas y balones medicinales.
- Utilizando cronómetros y cinta métrica.
- Utilizando la cámara de video y fotográfica.
- Utilizando medios alternativos

Demostrando la participación colectiva o individual:

- Partiendo de arrancada baja o de tres puntos o alta.
- Finalizando con caída en dos piernas
- Con el mayor empuje de fuerza en los dos segundos finales

- Con la participación de todo el equipo. (Colectivo).
- Ejecutándolo en dúos, tríos, o en cuartetos. (Grupal)
- Tomando como referencia el tiempo base (Individual).

Otro aspecto que contempla el rubro de **las condiciones** son las ayudas que pueden recibir los alumnos como son:

- Incrementar la velocidad a partir de correr en un plano inclinado, traccionado por un compañero, o por un equipo mecánico o eléctrico.
- Incrementar la fuerza o la velocidad con el apoyo de maquinas de simulación.
- Modelar un movimiento técnico o táctico a partir de la observación de videos
- -Con la ayuda de tensores de goma

Un elemento que debe de ser señalados como condición en algunas situaciones, son las ayudas que **no pueden recibir los alumnos**:

- Ser capaz de realizar el dribling sin control visual utilizando una venda colocada en los ojos.
- Efectuar bloqueo contra remates frontales por la zona 4 con la red cubierta (Sin visibilidad de la cancha contraria).

Y en otras situaciones se necesita manifestar como condición determinados detalles técnicos que se necesitan no sean desarrolladas:

- Realizar los primeros intentos de bloqueo pasivos contra remate frontal exigiendo no cerrar los ojos en la fase del contacto con el balón.
- Realizar desplazamientos en el béisbol y voleibol exigiendo que no se realicen cruce de piernas por detrás.

4-CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS.

En este aspecto deben de aparecer términos que permitan demostrar rangos que sean evaluables, al concluir el periodo de tiempo que estipula cada objetivo. (Un ejercicio, una unidad de entrenamiento, un microciclo, etc.)

Como ejemplo de los antes planteado se pueden exponer los siguientes:

- Recorriendo en 9 minutos 3000 metros planos..
- Con una efectividad del 40 al 50%.)
- Lo que se demuestra con una descripción adecuada de la técnica aprendida.
- Ejecutándola en el nivel grueso,, semipulido o pulido..

5- DETERMINAR QUIEN O QUIENES SERAN LOS PARTICIPANTES.

La mayoría de los autores consultados como son: R. Mager, V. Suárez Ordóñez y otros, señalan la necesidad de expresar de forma explícita o implícita lo llamado por R. Mager como **audiencia o participantes** donde se refieren al atleta o grupo de atletas y proponen como una solución a este elemento de los objetivos encabezar estos con la frase: **Los atletas serán capaces o simplemente que en cuerpo del objetivo aparezca la palabra atletas o atleta, o estudiante o alumno.**

Como ejemplo de lo antes planteado se tiene:

- Dado un terreno irregular que posea cuestas y depresiones, el atleta debe realizar una carrera continua que incluya 4 cambios de de ritmo a máxima velocidad en cada kilómetro, manteniendo la carrera durante 20 minutos.

A PARTIR DE LO ANTES PLANTEADO SE PUEDE CONCLUIR QUE LOS OBJETIVOS SE PUEDEN FORMULAR CON DIFERENTES ESTRUCTURAS METODOLÓGICAS:

Por ejemplo:

PARTIPANTE + ACTIVIDAD + CONTENIDO + CONDICIÓN +
CRITERIO DE EVALUACIÓN.:

Ejemplo: Los atletas serán capaces de + incrementar +
su capacidad de trabajo anaerobia + a través de
carreras de 30, 50 y 120 metros + recorridas a una
velocidad del 90% de su tiempo base

Otra formula para enunciar los objetivos es:

-ACTIVIDAD O CAPACIDAD + CONTENIDO + CONDICIONES +
CRITERIO DE EVALUACIÓN

Ejemplo: Incrementar + la capacidad de trabajo
anaerobia + a través carreras cortas en distancias
de 30, 50, 120 metros + corridas a un 90% del tiempo
base individual

La tercera variante que se propone para ordenar los objetivos es:

CONDICIÓN + PARTICIPANTES + ACTIVIDAD + CONTENIDOS +
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Ejemplos: Dado una pista sintética y realizando
carreras planas de 30, 50 y 120 metros + el atleta será
capaz + de incrementar + su capacidad anaerobia + con
una intensidad de trabajo del 90% de su tiempo base.

Recomendaciones metodologicas a tener en cuenta para formular los objetivos operativos: (Tomados de R. Mager y modificado por el autor)

- No describa en los objetivos con suposiciones innecesarias
 - Dado que el atleta es capaz de saltar, driblear, etc.
 - Dado que el atleta tiene dominio del golpeo con el interior del pie.
- No utilizar frases sin sentido, confusas, se dejará a un lado la jerga educativa tradicional, lo que obstruye la comunicación y no sirve para nada dentro de estas frase destacan:
 - Un atleta que manifiesta una comprensión integral, creciente y exhaustiva de los ejercicios será capaz de:.....
 - Un atleta que demuestra un profundo dominio de las habilidades de la técnica del nado estilo libre será capaz de nadar con un mínimo

de errores los 50 metros libres y con un tiempo cercano a la mejor marca del año.

- El atleta debe de ser capaz de demostrar su capacidad de desarrollar la confianza en si mismo y respeto hacia sus compañeros.

¿Que dice esto?

- El objetivo del aprendizaje describe el desempeño de los estudiantes por lo que se debe de evitar de mencionar las conductas o desempeño de entrenador.

- Favorecer a los alumnos el desarrollo de la capacidad motora fuerza a través de ejercicios pliometricos, realizando 50 saltos de forma continua.

Otro ejemplo puede ser:

- Facilitar las condiciones para mejorar las estructuras grupales durante la ejecución de ejercicios ofensivos variables en el deporte de básquetbol con un 80% de efectividad.

ORIENTACIÓN HACIA EL OBJETIVO

Después e formulado el objetivo corresponde la fase de transmitir a los deportistas los objetivos elaborados. En este acto se tendrá en cuenta el papel que juega en la estimulación de la actividad cognoscitiva la toma de conciencia de lo que se aspira obtener.

En el texto Pedagogía del colectivo de autores cubanos se señala que el aprendizaje es mas efectivo cuanto mas se logra fijar en los alumnos el propósito futuro y se le hace conciencia del camino que deben de seguir para lograrlo. Pudiéndose afirmar por lo tanto, que la importancia de los objetivos se extiende no solo a la actividad del profesor, sino a la de los alumnos.

En muchos casos erróneamente a los entrenadores le cuesta mucho trabajo formular correctamente un objetivo.... Es una pérdida de tiempo; piensan algunos....Para que esforzarme en esto, si yo puedo dar buenas clases sin elaborar los objetivos; piensan otros: Pero realmente cometen un grave error, como se ha defendido en este capitulo, no se puede hablar de verdadero proceso pedagógico o educativo sino se parte de los objetivos como categoría rectora. Al respecto **R. Mager** afirmaba“**Un arquitecto no selecciona los materiales, ni establece las fechas de programación para realizar una construcción, hasta no tener los planos(objetivos) de la edificación, sin embargo muy a menudo escuchamos maestros que exponen los meritos relativos de algún libro de texto y otras ayudas que se van a utilizar en el salón de clases sin haber especificado que objetivos pueden alcanzar determinados textos y ayudas”**.

Pero si difícil es que se elaboren los objetivos, aún más difícil se torna que se explique al alumno la forma más adecuada de orientar dichos objetivos, por lo general **se confunden la orientación con la información**, esto ocasiona que tradicionalmente lo que realizan la mayoría de los entrenadores es una lectura de los objetivos, cumpliendo según ellos con una formalidad, producto de exigencias administrativas, lo que trae como consecuencia que los atletas no capten el mensaje que llevan de forma implícita los objetivos y que no puedan entender, los propósitos que se persiguen.

Resulta aún más contradictorio cuando se orientan indebidamente los objetivos, con alumnos de categorías infantiles, donde su vocabulario activo no le permite entender mucho de los términos empleados por entrenadores y profesores que abusan de sus conocimientos, sin tener en cuenta que para quienes están hechos los objetivos, no es para el entrenador, sino para ser cumplidos por lo atletas, por lo tanto ellos son los que deben de entender con facilidad, que conducta se desea transformar y hasta donde se desea llegar.

¿Cómo se puede aspirar entonces, que un niño del nivel primario, comprenda términos como son: pliometría, sistema energético anaerobio aláctico, percepción especializada, esquema corporal, etc.?

G. Labarrere y G Valdivia analizan como las concepciones tradicionales en la didáctica todavía plantean las indicaciones de los objetivos como una parte especial de la clase. No obstante esto suele ser interpretado unilateralmente, es decir desde el punto de vista del profesor, desde luego el profesor tiene los objetivos claros, ya que fue el, quien los elaboro; pero el hecho de que el profesor tenga claridad en los objetivos, no quiere decir que los tengan también los alumnos.

¿Qué criterios pedagógicos pueden ayudar al logro de una correcta orientación de los objetivos?

A continuación se exponen algunas recomendaciones sobre como lograr una mejor orientación de los objetivos:

- Utilizar en la presentación de los objetivos un determinado problema o conflicto que requiere ser solucionado en esta clase o microciclo. A través de una simple demostración o explicación de lo que debe de ser solucionado clase se podrá explicar los objetivos.

- Por ejemplo:

Al iniciar la unidad de entrenamiento el entrenador demuestra como en la clase anterior se observaron dificultades en la ejecución del remate frontal con pases altos y se pregunta ¿Que aspectos consideran ustedes son los que más influyen en los bajos rendimientos que se presentan en la baja efectividad técnica del remate frontal, contra pases altos?

Se buscará que la respuesta se dirija **a dos posibles respuestas:**

- Dificultades con la fuerza de piernas en el despegue.
- Deficiencias en la ejecución técnica, sobre todo en la fase de la carrera de impulso, despegue y del golpeo al balón.

A partir de estos elementos se proponen los siguientes objetivos:

- **Los atletas deben de ser capaces de incrementar la fuerza explosiva de piernas y brazos a través de series de 20 saltos continuos(pliometricos), hasta lograr entre 80 a 100 saltos en dependencia de las posibilidades individuales.**
- **Perfeccionar la técnica de la carrera de impulso y de la pegada en el remate con pases altos por la zona 4 a través de la ejecución de ejercicios invariables con un 40 a 50 % de efectividad**

Esto le permitirá al profesor orientar el objetivo de forma clara y precisa, además el atleta se sentirá como parte activa del proceso y por tanto motivado para participar en la solución de un problema que el coopero en determinar. Para ello no tendrá que dar una lectura de los objetivos antes expuestos., sino que expondrá la idea central que lo que se desea alcanzar, por ejemplo: **En la clase de hoy aspiramos a mejorar la saltabilidad a través de saltos continuos, (Se pueden hacer gestos con las manos que imiten el salto, demostrar los saltos, etc.) que es la vía utilizada por los campeones para mejorar la saltabilidad, o por Javier Sotomayor, o por un voleibolista destacado, como es Mireya Luis, etc. este método se denomina pliometría, pretendemos que ustedes realicen 100 saltos en total, divididos en 5 tandas de 20 saltos continuos y ahí explica la técnica de los saltos pliometricos.**

- Para lograr una interiorización de los objetivos adecuada se deberá determinar, la idea central de los objetivos principales o determinantes de la unidad de entrenamiento, lo cual se convertirá en el hilo conductor al que se subordinan los restantes objetivos que subyacen en la clase de forma implícita.

Por ejemplo la idea central del primer objetivo expuesto anteriormente esta en: **Realizar saltos continuos (pliometricos) como vía para desarrollar la fuerza explosiva de piernas.**

- Tomando como referencia lo planteado por L. Klimberg se tendrá en cuenta el principio del carácter continuo de las cargas, demostrándose que cuando se formulan y orienten los objetivos se debe de mirar atrás y hacia delante, llamando la atención de lo realizado hasta ese momento y sobre lo que falta por realizar para cumplir en cada etapa o ciclo con los objetivos trazados.

Para lograr esto se pueden realizar las siguientes preguntas:

¿Qué hemos logrado hasta ahora? ¿Que pasos nos quedan por dar para conseguir nuestros propósitos parciales y finales?¿ Qué nos falta ¿ Donde radican nuestra fuerza y debilidades principales?

- La orientación de los objetivos tiene que convertirse en un proceso que incremente la motivación, el deseo de entrenar, los conocimientos y que regulen los esfuerzos que garanticen su cumplimiento. Por lo que se deben de utilizar frases que estimulen a lo antes planteados, como son **¡Yo se que ustedes pueden, los resultados obtenidos lo indican!... O... ¡Esta nueva meta es el trampolín necesario para empeños mayores!...O... ¡La derrota obtenida en la última confrontación nos demuestra que debemos de incrementar la preparación física y pulir algunos detalles técnicos, por lo que la preparación que vamos a iniciar en el día de hoy, puede resolver mucho de los problemas detectados en la**

competencia. De ustedes y de nuestro colectivo técnico depende que logremos las metas trazadas;

-

En este momento, se hace necesario que el entrenador interiorice que para motivar hay que estar motivado, para entusiasmar debemos de estarlo nosotros; sin entusiasmo no se puede hablar de excelencia en la unidad de entrenamiento.

H. Bernal (1994) manifiesta como para lograr una motivación dominante de los alumnos y entusiasmarse por la actividad el entrenador tendrá en cuenta las características de sus atletas, no se debe utilizar el mismo lenguaje para las categorías infantiles que escolares que los juveniles, el lenguaje utilizando para explicar los objetivos estará en correspondencia a la edad y nivel cultural de los atletas.

De esta propuesta se deriva que antes de formular y orientar los objetivos el entrenador, debe de conocer con profundidad el plan de estudio docente y programas académicos por los que transitan sus pupilos, además verificará en esencia los contenidos fundamentales que recibe en la escuela, etc., lo que le permite utilizarlos para lograr una correcta vinculación intra e ínter materia en el momento de orientar los objetivos y durante el proceso de su cumplimiento.

Un ejemplo de lo antes planteado esta en:

Con atletas que cursan el octavo grado de secundaria básica y utilizando los conocimientos recibidos en Física: Se establece una vinculación con determinados contenidos como son: parábola, caída de los cuerpos libres o fuerza centrípeta y centrífuga, etc. Esto permite explicar y demostrar con una mayor toma de conciencia, la parábola que describen los pases en voleibol, básquetbol, fútbol, del lanzamiento de la jabalina, en impulsión de la bala, etc. o vincular la fuerza centrípeta y centrífuga al trabajo de brazos en la carrera en curva, etc.

- Una orientación de los objetivos adecuada garantiza que los atletas cuenten, con una guía para la acción y posteriormente en una guía para el control, además permite establecer comparaciones entre los modelos propuestos y los modelos reales obtenidos, preparando al deportista para realizar los esfuerzos necesarios que le posibiliten el logro de resultados valiosos y significativos.

- Al informar a los alumnos de los objetivos estos se expresaran de forma clara y precisa, lo que permite despejar y clarificar el camino. El profesor debe de comprender que el hecho de explicar el objetivo por si solo no surte efecto. Si el no es capaz de trazar de forma certera las vías para la solución de los objetivos, fracasará en su intento de dar cumplimiento a estos y por ende las metas trazadas no se materializaran.

¿Cómo estructurar en la práctica un sistema de objetivos de todo un macrociclo, con una correcta derivación gradual?

Los errores en la planificación de los objetivos resultan imperdonables, provocan que se malgaste el tiempo de los atletas y entrenadores y arrastra consigo pérdidas económicas, lo que trae aparejado que en el plano psicológico se pierda la confianza en lo que realiza el entrenador, se pone en duda sus conocimientos, situación que tiende a generalizarse en colectivo.

Es indudable que si la labor orientadora del entrenador no es estable y bien orientada por la guía que le trazan los objetivos, la preparación se convertirá en un caos, en un proceso anárquico. Recuerden se trata de moldear a niños y jóvenes llenos de aspiraciones y vigor que pueden sentirse frustrados si se les guía inadecuadamente durante un periodo de su preparación.

Por lo que se pretende en este capítulo ejemplificar en la práctica un desglose de objetivos, a partir de la derivación gradual de estos que parte de los objetivos de un macrociclo hasta llegar a la unidad de entrenamiento.

Para la determinación de los objetivos a nivel del macrociclo se propone como aspectos indispensables a valorar:

- Cumplimiento del macrociclo anterior.
- Análisis de los controles iniciales.
- Características de la especialidad deportiva seleccionada.
- Condiciones materiales con que se cuenta.
- Estudio socio - psicológico e los atletas.
- Filosofía de cada entrenador.
- Análisis de los objetivos perspectivas de cada deporte. (Si el entrenador no cuenta con estos debe de estructurarlos.)

Análisis del macrociclo anterior

El papel que juega el análisis del macrociclo anterior en la elaboración de los objetivos es fundamental, aquí se explorara en primer termino en que medida se cumplimentan los objetivos del macrociclo anterior, los elementos negativos y positivos de la preparación, cuales son los puntos fuertes y débiles del grupo de atletas, como se comportan ante la competición, cual es su disposición ante el entrenamiento y la competencia, etc.

Caracterización de la especialidad deportiva

En este aspecto se analiza las tendencias mas actualizadas de la, planificación del entrenamiento, de la preparación técnico - táctica, etc.. Los modelos de la planificación que más se ajustan y con las que mejores resultados se obtienen a escala nacional e internacional.

Además de cada modalidad se analiza:

- Dinámica de las cargas.
- Tiempo promedio para el aprendizaje de cada fundamento técnico y táctico y de desarrollo de las capacidades motoras generales y especiales.
- Desglose metodológico de los fundamentos que se desean enseñar o perfeccionar.

Condiciones materiales con cuenta el entrenador.

En este rubro se tendrá en cuenta las instalaciones, implementos, alimentación y posibilidades de efectuar diferentes competencias preparatorias como fogueo para las competencias fundamentales, etc.

Estudio socio psicológico de los atletas.

Este aspecto se hace necesario de que se conozca con que material humano contamos, su disposición al rendimiento, motivación por la actividad, relaciones interpersonales, vida familiar, nivel académico, dificultades en este rubro, posición social, etc.

Filosofía del entrenador.

Cuando se aborda la filosofía del entrenador se refiere a cual al estilo preferido por el entrenador en cuanto a la preparación y forma de competición, control de la disciplina, etc.

El entrenador estará obligado a aplicar el modelo de planificación y competición que mas se ajuste a su equipo independientemente a su filosofía, pero es inobjetable que siempre la preferencia por un sistema determinado influye a la hora de proyectar los objetivos del macrociclo.

Por ejemplo: Si el juego que prefiere es un juego ofensivo, el proceso de preparación se dirigirá en esa dirección fundamental. Estableciendo como norma que los objetivos determinantes se dirigirán hacia el desarrollo y perfeccionamiento de acciones individuales, grupales y colectivas ofensivas, lo mismo ocurre con el entrenador que da una mayor importancia a la preparación física, se podrá observar un equipo de atletas musculosos, de muchas horas dedicadas las carreras, saltos etc.

Del grado de flexibilidad del entrenador para adaptarse situaciones complejas, a nuevas metodologías que utilizan los entrenadores mas ganadores en su categoría, etc. dependerá los acentos fundamentales que expresen los objetivos del plan.

Análisis de los objetivos de los planes prospectivos de cada modalidad deportiva.

A la hora de elaborar los objetivos de un macrociclo se debe consultar y revisar los objetivos de los planes prospectivos, para darles continuidad al trabajo realizado, como se han cumplido los objetivos en anteriores etapas y si se necesitan determinados ajustes a dichos planes.

Objetivos de los periodos.

Para elaborar los objetivos de los periodos se tendrá en cuenta.

- Objetivos generales del macrociclo
- Papel que juega cada periodo en las fases de obtención de la forma deportiva.
- Nivel físico, técnico, táctico, teórico y psicológico de los deportistas.
- Valoración del cumplimiento de los objetivos de los periodos que le anteceden.
- Resultados de los test.

En el análisis de la elaboración de los objetivos de los periodos se hace necesario establecer diferencias sustanciales entre los periodos. Es obvio que no puede ser semejante el análisis que se establezca para evaluar los objetivos preparatorio, competitivo y transitorio.

Matveiv analiza como los periodos representan en esencia las etapas consecuentes de la dirección de desarrollo de la forma deportiva por lo que el análisis influye de sobremanera en cual es el periodo que lo antecede.

Para la elaboración de los objetivos del periodo preparatorio o fundamental se tendrá en cuenta como antecedente, los resultados del ciclo anterior y los resultados de los test iniciales como elementos básicos. En el caso de los atletas principiantes que por lo general no se tiene antecedentes de su preparación, para elaborar los objetivos de este periodo, los entrenadores tienen que apoyarse en los resultados de los test iniciales y además por el conocimiento teórico del papel que juegan cada periodo dentro las fases de la forma deportiva.

Mesociclos.

Los mesociclos constituyen las estructuras intermedias del proceso de la planificación que permiten darle el cumplimiento parcial, fraccionado de los objetivos de cada etapa; por lo que se garantiza un ordenamiento metodológico mas adecuado de las cargas de entrenamiento.

El mesociclo según Matveiv son formas imprescindibles de organizar el entrenamiento, permiten manejar el efecto del entrenamiento acumulativo de cada serie de microciclo, asegurando un alto ritmo de desarrollo como resultado de la estratificación crónica del efecto de las cargas.

Para elaborar los objetivos de los mesociclos, se propone que se valore:

- Objetivos de las etapas donde se ubica el mesociclo.
- Papel del mesociclos dentro de la etapa.
- Estructura metodológica de cada mesociclo.
- Cumplimiento de los objetivos del mesociclo anterior.
- Variaciones del efecto acumulativo de los mesociclos anteriores. (expresados en el nivel de adaptación biológica y psicológica alcanzados.)
- Criterios personales del colectivo técnico producto de experiencias anteriores y la consulta de la literatura especializada.

CARACTERÍSTICAS DE LOS MESOCICLOS.

MESOCICLOS	CARACTERISTICAS	V	I	MICROCICLOS
INTRODUCTORIO O ENTRANTE	GENERALMENTE INICIA EL PERIODO PREPARATORIO	MED.	BAJ.	ORDINARIOS Y RECUPERATORIO
BÁSICOS DE O DE BASE	SON FUNDAMENTALES DEL PERIODO PREPARATORIO. SE CREAN NUEVOS HÁBITOS Y SE PERFECCIONAN LOS Y ADQUIRIDOS. SE DIVIDE EN DESARROLLADOR Y ESTABILIZADOR	MED. ALTA	BAJ. MED.	DESARROLLADOR ORDINARIO + RECUPERATORIO. ESTABILIZADOR: CHOQUE + PULIMENTO + RECUPERATORIO
CONTROL PREPARATORIO	SE AJUSTAN LAS COMPROBACIONES DEL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO. SE VALORA EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS MEDIANTE TEST Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS.	MED. ALTA	MED. ALTA.	ENTRENAMIENTO + COMPETITIVO + RECUPERATORIO
CHOQUE INTENSIVO	LOS NIVELES DE LA INTENSIDAD SON MUY ALTOS. SE INCREMENTA LA CANTIDAD DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTO.	MED. BAJA	ALTA	ORDINARIO + CHOQUE + RECUPERATORIO.
PULIMENTO O MODELAJE COMPETITIVO	GARANTIZA LA MODELACIÓN DE LOS ELEMENTOS Y SISTEMAS DE COMPETENCIAS	BAJA MED. ALTA	BAJA MED. ALTA	CHOQUE + PULIMENTO + COMPETITIVO + RECUPERATORIO
COMPETITIVO	GARANTIZAN ESTABILIZAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS Y LOGRAR LOS MAYORES RESULTADOS EN LA COMPETENCIA	MED.	ALTA	PULIMENTO + COMPETITIVO + RECUPERATORIO
RECUPERATORIO DE MANTENIMIENTO	ES PROPIO DEL PROCESO DE TRANSITO. SE MODIFICA EL CARÁCTER DE LOS ENTRENAMIENTOS, CAMBIANDO LOS MEDIOS DE TRABAJO.	BAJA MEDI A	BAJA	ORDINARIOS + RECUPERATORIOS.

Microciclos

Los microciclo comprenden un determinado número de unidades de entrenamiento que sirven para desarrollar objetivos precisos del entrenamiento. Estas unidades de entrenamiento representan por lo tanto la parte más pequeña del proceso de entrenamiento, sus unidades estructurales.

Vasconcelo Raposo (2000) señala que el microciclo es la micro estructura del sistema de periodización estando caracterizado por un conjunto de sesiones que constituyen el proceso unificado del todo.

Las estructuras internas del microciclo esta dado por el ordenamiento de diferentes unidades de entrenamiento, de diferentes direcciones funcionales, tendiendo en cuenta los parámetros básicos de las cargas, como son el volumen, la intensidad, naturaleza de las cargas, del descanso, interconexión entre las diferentes cargas, etc.

CARACTERISTICAS DE LOS MICROCICLOS

MICROCICLOS	CARACTERISTICAS	V	I
ORDINARIO(O)	SIGNIFICAN UN AUMENTO DE LAS CARGAS, FUNDAMENTALMENTE DE LA PREPARACIÓN GENERAL	ALTO	MEDIO
CHOQUE INTENSIVO(CH)	CONSTITUYE EL MICROCICLO TÍPICO PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO ESPECIAL	BAJA MEDIA	ALTA
PULIMENTO O MODELAJE COMPETITIVO(P) O (MC)	PERMITE PULIR O MODELAR LAS ACCIONES DE COMPETENCIAS	BAJA MEDIA	MEDIA ALTA
COMPETITIVO(C)	LA ORGANIZACIÓN DE LA CONDUCTA DEL DEPORTISTA EN ESTOS MICROCICLOS ESTA DIRIGIDA A GARANTIZAR SU ESTABILIDAD EMOCIONAL PARA LA COMPETENCIA	BAJA MEDIA	MEDIA ALTA
RECUPERATORIO(R)	LE SIGUE FRECUENTEMENTE A LAS COMPETENCIAS DE ALTA TENSIÓN O SE INTRODUCEN AL FINAL DE UNAS SERIES DE MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.	BAJA MEDIA	BAJA

Para la determinación de los microciclo se debe de tener en cuenta:

- Objetivos del mesociclo donde se ubica el microciclo.
- Papel del microciclo dentro del mesociclo a que pertenece.
- Variación del efecto retardado y acumulativo provocado por las diferentes unidades de entrenamiento.
- Dirección funcional de cada unidad que integra el microciclo en si.
- Criterio personal del colectivo técnico a partir de la experiencia de estos.

Unidad de entrenamiento.

La unidad de entrenamiento constituye la célula básica del proceso de preparación. Cada unidad constituye un eslabón más de los múltiples eslabones que integran la preparación del deportista.

Según Vasconcelo Raposo (2000) para la determinación de las unidades de entrenamiento se debe de tener en cuenta:

- Seleccionar las mejores formas para organizar las sesiones.

- Obtener el mejor resultado del entrenamiento.
- Una adecuada estructura pedagógica de cada sesión.
- Una correcta construcción del programa de entrenamiento referido a la estructura citada anteriormente.
- Controlar un conjunto de pormenores que en el día del entrenamiento contribuyen a la acumulación o no de los efectos de cada sesión.

Teniendo en cuenta lo antes planteado se proponen los elementos a tomar en cuenta para seleccionar los objetivos de las unidades de entrenamiento:

- Objetivos del microciclo donde se ubica la unidad.
- Dirección funcional que se pretenda dar a cada unidad dentro del micro en que se ubica.
- Estructura metodológica seleccionada en dependencia al papel que juega dentro del micro.
- Estructura organizativa de la sesión seleccionada.
- Metodología para el desarrollo de la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica.
- Interconexión de las cargas propuestas.
- Magnitud de las cargas proyectadas en cuanto a los parámetros básicos: volumen, intensidad, densidad, naturaleza del descanso, etc.
- Criterios personales del colectivo técnico a partir de las experiencias de la consulta de otros entrenadores y, de la lectura de materias especializadas etc.

A CONTINUACIÓN SE EXPONE UN EJEMPLO DE COMO ESTABLECER LA DERIVACIÓN GRADUAL DE LOS OBJETIVOS EN UN MACROCICLO ANUAL DE ENTRENAMIENTO:

DEPORTE: VOLEIBOL	SEXO: MASCULINO
CATEGORIA: JUVENIL	AÑOS DE EXPERIENCIA: 5 – 6 AÑOS
CURSO 2004 – 2005	

ANALISIS DEL MACROCICLO ANTERIOR:

En el ciclo anterior se cumplieron los objetivos propuestos entre un 85 y el 90%. Las afectaciones fundamentales estuvieron dadas por el cumplimiento del plan de competencias en un 44%, además se dejaron de impartir 12 unidades de entrenamiento en todo en el macrociclo, motivadas por afectaciones personales del entrenador(2), y por dificultades con alojamiento de los atletas(10).

En sentido general las metas competitivas fueron cumplidas al alcanzar el sexto lugar superando el pronóstico que era del octavo lugar.

Los resultados de los test pedagógicos y de las competencias de control y fundamentales expresan los puntos débiles y de mayor fortaleza del colectivo

Estos aspectos constituyen sólidos elementos para orientar la preparación y organización del trabajo de este macrociclo.

Aspectos negativos:

1. Los resultados obtenidos en los controles de la saltabilidad y en sentido general en la fuerza explosiva de las piernas están por debajo de lo planificado.

2. Lo antes expresado influye en los resultados que se obtiene en la velocidad general y especial.

3. Se observan lagunas en la ejecución del K_2 y en la organización del contra ataque después de esta acción y en el medio juego.

4. Algunos atletas que repiten en la categoría no presentan la disposición y motivación adecuada para lograr los empeños propuestos.

5. Dificultades con la concentración de la atención en el entrenamiento.

Aspectos positivos

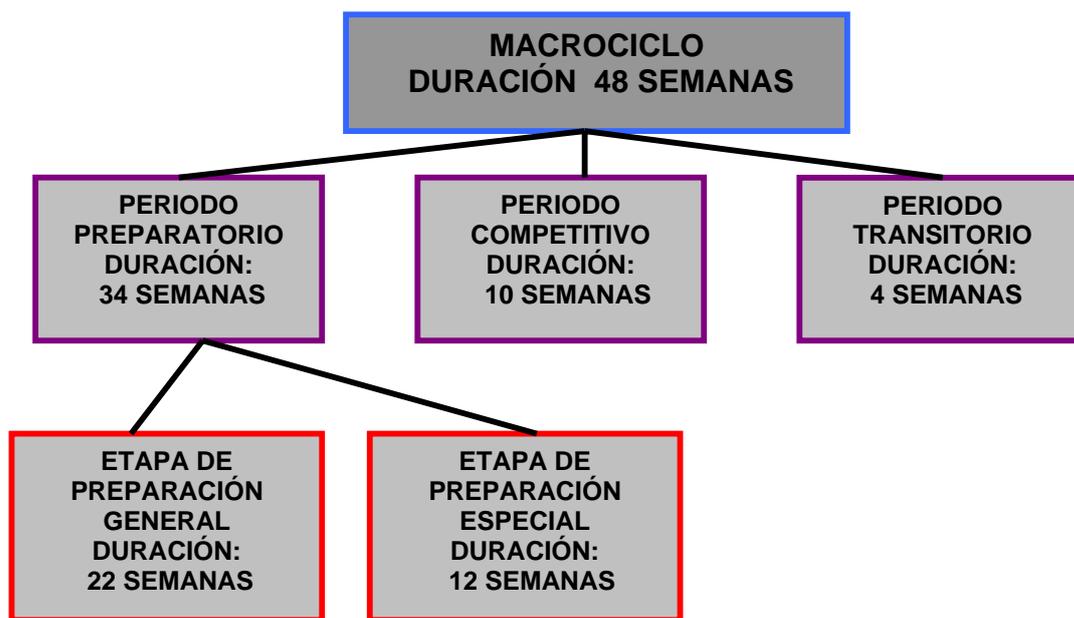
1.-Alto nivel de las capacidades de fuerza resistencia y de las capacidades de fuerza resistencia y fuerza máxima lo que se demuestra en un incremento en mas de del 20% de incremento de los resultados obtenidos en estos parámetros.

2.- Excelente nivel de la resistencia aerobia.

3.-El juego se apoya la eficiencia del K_1 para esta categoría, lo que permite tener excelentes resultados ofensivos, que se expresan en su efectividad. Además de garantizar un mejor juego combinativo que la media de los atletas de este nivel en el país.

4.- Disciplina consciente y entrega incondicional al colectivo técnico

[DISTRIBUCIÓN DE LOS DIFERENTES CICLOS EN EL MACROCICLO](#)



**ESTE MACROCICLO ESTA INTEGRADO POR 9 MACROCICLOS:
MESOCICLOS**

1. INTRODUCTORIO.
2. BASICO DESARROLLADOR
3. BÁSICO ESTABILIZADOR.
4. BASICO DESARROLLADOR.
5. CONTROL PREPARATORIO.
6. BÁSICO ESTABILIZADOR
7. PULIMENTO O0 MODELAJE.
8. COMPETITIVO.
9. RECUPERATORIO DE MANTENIMIENTO

OBJETIVOS GENERALES DEL MACROCICLO

- Incrementar el nivel de preparación física general y especial en valores que oscilen entre un 10 a un 15 % por encima del ciclo anterior, haciendo hincapié en el trabajo de la fuerza explosiva y la velocidad de los desplazamientos general y especial.
- Pulir los fundamentos técnico – tácticos que intervienen en el del k_1 , consolidando los resultados obtenidos en el ciclo anterior, e incrementado el arsenal de combinaciones tácticas ofensivas con la incorporación de los cruces 2-3 y 4-3, alcanzando una efectividad entre el 85 al 90% en la competencia fundamental.
- Perfeccionar el K_2 eliminando errores parásitos que entorpecen los rendimientos de ese complejo defensivo, fortaleciendo el papel del libero en el juego con el sistema defensivo del 6 atrás, logrando una efectividad promedio del 70 al 80% en la competencia fundamental.
- Perfeccionar el trabajo de la preparación psicológica de los atletas haciendo énfasis en la concentración de la atención, la motivación y la disposición al rendimiento.

trabajo cardiovascular. Prevalece el volumen de las cargas por encima de la intensidad. Aunque el nivel del volumen es medio. Aquí se realiza el control previo del proceso de entrenamiento, como parte del diagnóstico inicial.

El mesociclo seleccionado lo integran dos microciclo ordinario y un microciclo recuperatorio.

PRIMER EJEMPLO

OBJETIVOS DEL MESOCICLO INTRODUCTORIO.

- Diagnosticar el estado inicial de los deportistas a partir de la aplicación y análisis de los controles integrales de la preparación.
- Incrementar el nivel de las capacidades motoras generales y especiales haciendo hincapié en la dirección funcional aerobia.
- Estabilizar el nivel técnico – táctico adquirido en el ciclo anterior, eliminando aquellos movimiento parásitos que provocan la disminución de la efectividad en las acciones ofensivas y defensivas.
- Ejecutar un sistema de influencias psicológicas que permitan la concentración de la atención, la motivación, y elevación de la disposición al rendimiento..

Para ilustrar la relación **Mesociclo – Microciclo** en el proceso del cumplimiento del proceso de la derivación gradual de los objetivos, se selecciona el **Microciclo # 2** del anterior mesociclo que es de tipo **“Ordinario”**.

OBJETIVOS DEL MICROCICLO

- Incrementar la capacidad de trabajo general y especial con el acento fundamental del trabajo aerobio, recorriendo como mínimo 10 Kilómetros en carrera continua.
- Sistematizar el trabajo ofensivo en el K_1 , estableciendo como acento fundamental el trabajo con la combinación tradicional y los cruce 2- 3 y 3- 2(sistema ofensivo utilizado en el ciclo anterior) logrando al menos una efectividad entre el 70 al 80% de efectividad.
- Sistematizar el trabajo defensivo en el K_2 y el medio juego, con acento fundamental en el trabajo con el sistema del 6 atrás (Sistema defensivo utilizado en el ciclo anterior) logrando al menos una efectividad entre el 50 al 60%.
- Utilizar y valorar los diferentes procedimientos de influencias psicológicas que permitan mejorar la, concentración del atención, la motivación hacia las diferentes facetas de la preparación, expresados en una mejora observable de estos rubros.

Para ilustrar la derivación gradual **Microciclo – Unidad de Entrenamiento** se selecciona todas las unidades de entrenamiento que integran dicho microciclo.

DIA: LUNES

TIPO DE CARGA: MEDIA

- Ejecutar remates contra pases normales, medianos y chiquitos, por las zonas 2, 3 y 4 con envíos desde las zonas 1 y 5 con una efectividad del 85 al 90%.
- Incrementar la fuerza resistencia y la hipertrofi8a muscular utilizando el trabajo con las pesas, con métodos de pocos pesos y muchas repeticiones lo que implica un trabajo entre le 50 y el 60% del IRM de cada atleta.

DIA: MARTES**TIPO DE CARGA:ALTA**

- Ejecutar recepción al saque utilizando el sistema con 4 hombres en la recepción con una efectividad del 70 al 75%.
- Incrementar la capacidad aerobia general a través de carreras continuas de 5 Km. recorridas en un tiempo entre 20 y 25 minutos.

DIA: MIERCOLES**TIPO DE CARGA: MUY ALTA.**

- Ejecutar dobles bloqueos, por las zonas 2, 3 y 4 sin contrario y contra remates con pases normales, medianos y chiquitos con envíos desde las zonas 1 y 5 con una efectividad del 40 al 60%.
- Incrementar la velocidad de reacción y de desplazamientos utilizando los ejercicios que integran el test japonés y tramos de 30 y 50 manteniendo una intensidad de trabajo entre el 85 al 90 del Tiempo Base individual.

DIA: JUEVES**TIPO DE CARGA: BAJA**

- Ejecutar actividades de descanso activo utilizando deportes como son (fútbol, baloncesto, etc.) con una participación consciente de los atletas y la incorporación del 100% del equipo al juego y un aprendizaje en el nivel semipulido de los fundamentos técnicos generales impartidos.
- Perfeccionar la técnica del servicio sin efecto frontal, dirigidos hacia las zonas 1 y 5 con una efectividad del 90 al 95%.
- Valorar los mecanismos psicológicos que garantizan la concentración y los proceso afectivos motivacionales comprobando su asimilación a través de diferentes tipos de test aplicados al concluir la actividad

DIA: VIERNES

TIPO DE CARGA: MUY ALTA.

- Ejecutar K_2 con el sistema de defensa del 6 atrás, contra las combinaciones ofensivas denominada tradicional, con cruces 2-3 y 3-2, con 4 hombres en la recepción, con una efectividad entre el 40 al 50%.
- Incrementar la fuerza resistencia y la hipertrofia muscular utilizando el trabajo con las pesas, con métodos de pocos pesos y muchas repeticiones lo que implica un trabajo entre el 50 y el 60% del IRM de cada atleta.

Matveiv (1983) y Vasconcelo Raposo (2000) denominan al mesociclo de pulimento como precompetitivo, este se ubica antes del mesociclo competitivo. Permite modelar las acciones de competencias, puliendo los detalles de las combinaciones y de las estructuras técnicas y tácticas que deben de ser realizadas en las competencias fundamentales.

Garantiza la aproximación lo más posible al régimen de competencias y eliminar las fallas detectadas, adaptando al deportista a formas muy similares de la competición que debe enfrentar en el próximo mesociclo (Competitivo).

En este mesociclo se exige que se logre y estabilicen los resultados con el menor número de errores acorde a las posibilidades físicas, técnicas y tácticas del equipo.

El mesociclo utilizado como ejemplo esta integrado por 8 microciclos que se desglosan de la forma siguiente:

32.- Pulimento. (P) + 33.- Pulimento.-(P) + 34.- Pulimento(P) + 35.- Recuperatorio(R) + 36.- Choque(CH) + 37 Competitivo(C) + 38.- Competitivo(C) + 39.-

OBJETIVOS DEL MESOCICLO

- Estabilizar los resultados del nivel de la preparación general, la saltabilidad y la velocidad especial alcanzados en el mesociclo anterior.
- Modelar y pulir el sistema ofensivo (K_1) conjuntamente con el sistemas de combinaciones establecidas para este ciclo (tradicional, 2-3, 3-2, 4-3 y 3-4) con una eficiencia en el rendimiento entre el 85 y el 90%.
- Modelar y pulir el sistema defensivo (K_2) con el sistema de defensa del 6 atrás, logrando una efectividad del 60 al 70%.
- Aproximar los niveles de predisposición psicológica del enfrentamiento competitivo en niveles

Para ilustrar la relación **Mesociclo – Microciclo** en el proceso del cumplimiento de la derivación gradual de los objetivos, se selecciona el **Microciclo # 33** del anterior mesociclo que es de tipo **“Pulimento”**.

- Estabilizar los niveles de saltabilidad y velocidad especial alcanzados, utilizando el método pliometrico y Maxex y de supervelocidad especial, realizando como mínimo 500 saltos y en la velocidad se trabajara a una intensidad por encima del 95% del Tiempo Base de cada test.
- Estabilizar y pulir los detalles técnico- táctico en la ejecución del K_1 en situaciones de juego., utilizando los sistemas de combinaciones establecidos con una efectividad del 80 al 85%.
- Estabilizar y pulir los detalles técnico- táctico en la ejecución del K_2 en con el sistema defensivo establecido, con una efectividad del 50 al 60%.

Para ilustrar la derivación gradual **Microciclo – Unidad de Entrenamiento** se selecciona todas las unidades de entrenamiento que integran dicho microciclo.

DIA: LUNES

TIPO DE CARGA: ALTA

- Estabilizar el trabajo de la capacidad saltabilidad general y especial a través del Método Pliometrico, cos y Maxex modificados y de supervelocidad, ejecutando 150 saltos en tres tandas, y trabajando la velocidad especial con el Test s Japonés Modificado con una intensidad del 95% del tiempo base.

DIA: MARTES

TIPO DE CARGA: MUY ALTA

- Estabilizar los niveles de resistencia especial alcanzados a partir del método intervalo especial con saltos continuos de bloqueos y remates con tareas técnicas, realizando 200 saltos divididos en 2 tandas de 100 saltos.
- Pulir detalles técnico - tácticos del K_2 en situaciones variables con una efectividad del 50 al 60%

DIA: MIERCOLES

TIPO DE CARGA: BAJA.

- Ejecutar actividades de descanso activo utilizando deportes complementarios (Baloncesto) con una participación consciente de los deportistas, logrando una incorporación del 100% del equipo al juego y un nivel semipulido en el aprendizaje de los fundamentos que integran la técnica general.
- Perfeccionar las estructuras de las combinaciones ofensivas defensivas sin contrarios y sin balón a partir de la imitación reiterada de las posiciones básicas de cada sistema, logrando un nivel pulido en la ejecución de dichas acciones

DIA: JUEVES

TIPO DE CARGA: ALTA

- Estabilizar el trabajo de la capacidad saltabilidad general y especial a través del Método Pliométrico, cos y Maxex modificados y de supervelocidad, ejecutando 150 saltos en tres tandas, y trabajando la velocidad especial con el Test s Japonés Modificado con una intensidad del 95% del tiempo base.
- Pulir detalles técnico - tácticos en la ejecución del K1 utilizando sistemas de combinaciones establecidos con una efectividad del 80 al 85%.

DIA: VIERNES

TIPO DE CARGA: MUY ALTA

- Estabilizar los niveles de resistencia especial alcanzados a partir del método intervalo especial con saltos continuos de bloqueos y remates con tareas técnicas, realizando 200 saltos divididos en 2 tandas de 100 saltos.
- Pulir detalles técnico - tácticos del K₂ en situaciones variables con una efectividad del 50 al 60%.
- Utilizar en un juego con tareas, los sistemas ofensivos estudiados, cumpliendo con el nivel de efectividad propuesto para dicha unidad (80 al 85%)

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Águila Soto Cornelio. Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en la edad escolar Internet. Efdeportes. Abril del 2000
- Año Vicente. Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil. Editorial Gymnos. Madrid. 1997
- Aula fácil. Como redactar los objetivos. Internet Revista electrónica. Aula Fácil. Septiembre, 1999
- Bernal Heriberto. Los objetivos en el Entrenamiento Deportivo. CONADE. México.1994
- Carioso Maria Cristina. La didáctica de la Educación Física: Cuando el conocimiento se trata de “especial” ¿Una didáctica especial para un profesor especial? Internet. Revista Digital efdeportes. Mayo del 2001.
- Colectivo de Autores Cubanos. Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo 1. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1986.
- Colectivo de Autores Cubanos. Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1988.
- Colectivo de autores. Determinación de los objetivos. Internet. Aula Fácil. Diciembre.2000
- Colectivo de autores. Seminario de metodologos e Inspectores de las direcciones provinciales y municipales del MINED. Años 1984, 1985, 1986, 1986.
- Cortegaza Luis Los objetivos de la clase de educación Física. Antología del Diplomado en docencia de la educación Física. BUAP. Puebla. México. 1997.
- Cortegaza Luis. La unidad de Entrenamiento. Diplomado En Metodología del Entrenamiento. BUAP. México. 1994.
- Famose, J. P. (1992) *Aprendizaje Motor y dificultad de la tarea*. Barcelona, Paidotribo
- García Manso y Cols. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid 1996.
- Grosser / Neumaier. Técnicas de Entrenamiento. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988
- Harre D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico – Técnica. Habana. 1988.
- Kizlik. Bob Example of Behavioral Verb and Student Activities. Internet. Revista electrónica educativa Eduteka. Marzo, 2003.
- Klimberg L. Didáctica general. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1970.
- Labarrere Guillermina y Valdivia Gladys. Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1988.
- Le Boulch, J. (1972) *La educación por el movimiento*. Buenos Aires, Paidos
- López Alejandro. La Clase de Educación Física. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1986.
- Mager Roger. Como se establece el propósito de los objetivos de aprendizaje. Universidad del Estado de Georgia EE.UU. Revista Eduteka Septiembre. 2001.
- Mager Roger. La formulación de los objetivos. Internet. Revista electrónica educativa Eduteka. Noviembre, 2003.

- Martínez de Haro Vicente La evolución de los objetivos en la Educación Física española. Internet. Diciembre.1999.efdeportes.
- Pieron M. Didáctica de las actividades Físicas y Deportivas. Editorial Gymnos. Madrid. 1988.
- Pila Teleña. Didáctica de la Educación Física y los Deportes. Editorial Olimpia.1988
- Rieder H y G. Fischer. Aprendizaje Deportivo. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988
- Ruiz, L. M. y Sánchez Bañuelos, F. (1997) *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*. Madrid, Gymnos
- Sánchez Bañuelos F. Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Editorial Gymnos. Madrid. 1992.
- Vasconcelo Raposo A. Planificación y Organización del Entrenamiento del entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2000
- Verjoshanski L Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988
- Verrier Roberto. Los objetivos de Enseñanza en la Educación Superior: UMCC. Matanzas. Cuba. 1990
- Viciano Ramírez Jesús. El proceso de la planificación educativa en educación física. La jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño. Internet. (España) Marzo 2001 efdeportes.