

## **CONCEPCION TEÓRICO-METODOLÓGICA PARA LA INDIVIDUALIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL CLAVADOS ESCOLAR**

### **Theoretical-methodological conception for the individualization of the technical preparation at the school sport diving**

**Michel Alberto Pérez García**

Máster en Actividad Física Comunitaria

maperezg@hlg.uccfd.cu

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Holguín.  
Cuba.

Recibido: 24 - 5- 2015

Aceptado: 24-6-2015

**Artículo Original**

#### **RESUMEN**

Esta investigación pretende trazar otro camino óptimo para contribuir al mejoramiento de la calidad de la preparación técnica de los atletas del deporte de clavados comprendida entre las edades de 12 y 13 años. Múltiples y variados son los fundamentos teóricos y metodológicos que se analizan y consideran de manera sistémica para el logro de dicho propósito. El autor pretende ofrecer una vía de solución al problema expresado a partir del perfeccionamiento del proceso de individualización de la preparación técnica de estos atletas en Cuba. En tal sentido se propone una concepción teórico-metodológica como principal aportación de la investigación, la cual comprende un conjunto de elementos estructurales y funcionales dentro de los cuales se enfatiza como contribución teórica, la revelación de una nueva definición de individualización de la preparación técnica, un principio y conjunto de premisas en las cuales se reconocen como elemento de importancia la asunción y proyección del desarrollo físico especial y técnico coordinativo desde el macrociclo hasta la clase sobre la base de la valoración de las exigencias del deporte en su papel rector orientador. Se determinan un conjunto de acciones metodológicas para su implementación. Finalmente se puede comprobar, mediante el sometimiento a criterios de expertos y la implementación de un cuasi-experimento, como la propuesta alcanza adecuados índices de pertinencia y factibilidad; donde las principales transformaciones se expresan en una elevación de los resultados técnicos, los índices de estabilidad en diferentes pruebas, unido a nuevas formas de pensar y proceder de los entrenadores y atletas.

**PALABRAS CLAVE:** Preparación técnica, individualización, entrenamiento, clavados.

## **ABSTRACT**

This research aims to chart another excellent way to help improve the quality of the technical preparation of diving sport athletes between the ages of 12 and 13 years old. Multiple and varied are the theoretical and methodological foundations which are analyzed and considered systemically to achieve this purpose. The author aims to provide a way to solve the problem expressed following the completion of the process of individualization of the technical preparation of these athletes in Cuba. In this sense a theoretical and methodological concept is proposed as the main contribution of research, which includes a set of structural and functional elements within which is emphasized as theoretical contribution, the revelation of a new definition of individualization of technical preparation, first and set of premises in which are recognized as important element taking and projection of coordinative special physical and technical development from the macrocycle to the class based on the assessment of the requirements of sport in its guiding leadership role. A set of methodological actions for implementation are determined. Finally you can verify by submission to expert criteria and the implementation of a quasi-experiment, as the proposal reached adequate levels of relevance and feasibility; where major transformations are expressed at an elevation of technical performance, stability indices in different tests linked to new ways of thinking and acting coaches and athletes.

**KEY WORDS:** Technical preparation, individualization, training.

## **INTRODUCCIÓN**

El deporte de alto rendimiento, en la actualidad, es una de las actividades de más dinamismo y representatividad de la Cultura Física en Cuba. Sus resultados, por su función social, influyen en la formación de las nuevas generaciones, al propiciar la movilización de positivos estados emocionales, la alegría de la población en general y de los niños y jóvenes en particular, además, estimulan el fortalecimiento de la identidad nacional.

La intensificación de la mercantilización en el deporte de alto nivel en los últimos 30 años, ha originado un significativo crecimiento en su práctica tanto en lo cualitativo como lo cuantitativo, por ende, cada vez resulta más difícil acceder al podio de premiación, originando la permanente necesidad en los entrenadores, de perfeccionar desde el punto de vista científico-metodológico, todos los procesos de la preparación del deportista independientemente a la disciplina.

Todo el panorama relatado incluye a la modalidad de clavados, deporte muy costoso, vistoso y de espectaculares emociones generadas por sus saltos de elevadísima complejidad y de riguroso reglamento para evaluar el desempeño de los competidores. Este deporte, al ser de arte competitivo y de apreciación, evidencia su significación para el éxito en el dominio de los fundamentos teórico-metodológicos relativos a la preparación técnica, por consiguiente, el trabajo con el resto de los componentes del entrenamiento (físico, psicológico y teórico) se subordinan al perfeccionamiento de los modelos de habilidades técnicas más convenientes. Teniendo en cuenta las exigencias psicomotrices particulares del clavados, donde abundan las acciones motoras con una elevada complejidad coordinativa, ejecutadas en condiciones anaerobias y donde el peligro (golpes: con la tabla de salto, la plataforma o el agua) siempre es real, los entrenadores que lo dirigen deben aprender a manejar con eficiencia los estados psicológicos y físicos de los clavadistas, para garantizar las exitosas ejecuciones de las rutinas, y por ende, el progreso armónico y estable en cada jornada de entrenamiento para la obtención de los mejores resultados competitivos.

La precisión metodológica demandada por la preparación del clavadista, debe asegurar la mayor coherencia entre las tareas de entrenamiento (ejercicio, métodos, dosificación de las cargas, tiempo de descanso y otros), y de estas con las respuestas orgánicas integrales ocasionadas sobre el atleta, en correspondencia con sus particularidades y niveles de desarrollo de cada unidad biológica (individualización).

En un número importante de bibliografía, se ha podido evidenciar la tendencia actual al reconocimiento de la individualización en el entrenamiento del clavadista para su formación, donde se destacan autores como: Ferreiro, F. (2009), Mengana, J. (2009), Socorro, L. (2009), Ugryumov, M. (2009), Billingsley, H. (2008), Jihong, Z. (2008), Ortega, N. (2008), Santos, L. (2008), Bautista, I. (2005) y Raúl, P. (2002). **“El entrenamiento actual de los clavadistas requiere una adecuada selección de los atletas; así como una precisa caracterización que permita establecer fortalezas, debilidades y prioridades de trabajo”** (Bautista, 2005: 4).

Esta tendencia y necesidad de individualización de la preparación técnica se acentúa dentro de la categoría 12-13 años a partir del conjunto de cambios psicológicos y físicos que suelen aparecer en estas edades, los cuales posee una repercusión sobre el proceso de desarrollo motriz y se dan en momentos e intensidades diferentes por cada uno de los practicantes. En este sentido, se identificó el siguiente problema científico: ¿Cómo perfeccionar el proceso de individualización de la preparación técnica en el deporte de Clavados categoría 12-13 años?. De tal suerte, se precisó como objeto de estudio: el proceso de preparación técnica de los clavadistas (12-13 años), cuya reducción o campo de acción se delimitó a la individualización de la preparación técnica de los clavadistas (12-13 años). Esto posibilitó proponer como objetivo: elaborar una concepción teórico-metodológica orientada al perfeccionamiento de la de individualización en la preparación técnica de los clavadistas (12-13 años). Como resultado de las categorías investigativas concebidas, este estudio se viabilizó de manera orientadora mediante las siguientes tareas científicas:

- 1.- Caracterización gnoseológica, psicopedagógica y sociológica del proceso de preparación técnica de los clavadistas (12-13 años) enfatizando en el proceso de individualización.
- 2.-Sistematización de los principales fundamentos sistémicos y estructurales relacionados con el proceso de individualización durante la preparación técnica de los clavadistas (12-13 años).
- 3.-Diagnóstico de las particularidades teórico-metodológicas del proceso de individualización en la preparación técnica de los clavadistas cubanos de la categoría 12-13 años.
- 4.-Determinación de los elementos y relaciones estructurales-funcionales que se establecen dentro de la concepción teórico-metodológica elaborada para el perfeccionamiento del proceso de individualización de la preparación técnica en el deporte de Clavados, categoría 12-13 años.
- 5.-Valoración de la factibilidad y efectividad de la concepción teórico-metodológica elaborada sobre la calidad de la preparación técnica de los clavadistas cubanos de la categoría 12-13 años.

La solución al problema planteado, se trata mediante la elaboración y aplicación de una concepción teórico-metodológica, en la cual, se integra de manera coherente, el desarrollo físico especial como elemento dinamizador desde el macrociclo hasta la clase. El logro de dicha concepción, va a permitir brindarle una atención más especializada y precisa a cada atleta de acuerdo con sus reales potencialidades. De esta manera, se logra una elevación de la estabilidad y consistencia del desarrollo y los resultados finales a alcanzar. En muchas ocasiones, las visitas nacionales realizadas a las provincias orientan una atención especial a atletas con determinadas potencialidades y perspectivas; en este caso los

entrenadores no cuentan con todas las herramientas necesarias y científicamente fundamentadas para su atención. La propuesta contribuye en buena medida a solucionar esta problemática.

La propuesta logra extender sus efectos hacia la calidad de la formación educativa e integral de los atletas. Al tratarse de adolescentes como grupo social de cambios psicológicos importantes, se reconocen y atienden de manera más objetiva las causas de sus pensamientos y comportamientos. Con ello, se logra una mejor dinámica grupal como factor social al cual le prestan mucha importancia.

Con respecto a este tema, se ha publicado en la revista digital Deporvida de la provincia de Holguín, algunas consideraciones para el control y manejo individual de los estados de temor durante los entrenamientos y competencia.

## **MUESTRA Y METODOLOGÍA**

Para la aplicación de la propuesta se tomó, como muestra experimental, dos grupos de 6 atletas pertenecientes al centro nacional de alto rendimiento para esta categoría que se encuentra enclavado en la escuela de iniciación deportiva escolar de Matanzas (EIDE) “Victoria de Girón”. La escuela cuenta con un total de 23 practicantes en esta categoría, de esta manera el resto de los practicantes funcionaron como grupo de control, a partir del cual, establecer las comparaciones pertinentes de los cambios que se susciten luego de aplicada la propuesta. Esta escuela cuenta con el claustro de mayor experiencia, categoría y resultados en la dirección de este deporte, que además ha sido relativamente estable; también posee los requerimientos materiales para la aplicación de la propuesta y la matrícula de atletas de la categoría, proviene de diferentes provincias del país, lo cual ayuda al análisis de la efectividad de las acciones de individualización.

La selección de los atletas por grupos de control y experimental se realizó considerando los siguientes elementos:

- La ubicación de sus entrenamiento en las mismas sesiones de trabajo de manera tal que se pudieran aplicar las diferentes acciones integradas a la concepción sin que esto pueda representar formas de exclusión con respecto al grupo de control.
- Los equipos deportivos con mayor cantidad de atletas, de manera tal que las acciones de individualización fluyeran a través de la menor cantidad de profesores con lo cual se disminuye las probabilidades de influencia de variables intervinientes como pueden ser la motivación de los profesores, sus conocimientos y habilidades en el desarrollo técnico y la individualización.
- La conformación y proporcionalidad de atletas tanto del primer como segundo año de la categoría de manera que al final, se pueda hacer un mayor nivel de inferencia de los resultados y estos puedan ser más confiables desde el punto de vista comparativo (grupo experimental con respecto al grupo de control).

## **Principales métodos**

Se utilizó como enfoque general el dialéctico-materialista de conjunto con otros métodos y técnicas.

En el orden teórico, se empleó el análisis y síntesis el cual, aunque tuvo su mayor significación durante las tareas 1 y 2 para la profundización del objeto de estudio y el campo de acción; estuvo presente durante todo el proceso investigativo: en el tratamiento de la información derivada de la solución de las

tareas relacionadas con el diagnóstico, la elaboración de la concepción, la valoración de su factibilidad y efectividad práctica, así como en las conclusiones y recomendaciones.

Se utilizó también el inductivo-deductivo, al igual que el anterior, se hizo necesario para el cumplimiento de las diferentes tareas científicas pero con destaque en el desentrañamiento de las diferentes particularidades y fundamentos que caracterizan el proceso de desarrollo técnico, la sistematización del proceso de individualización dentro de esta dirección y la generalización y concreción de la información procesada. Fue muy útil también en la interpretación de la información empírica obtenida; así como en la concreción de los componentes y relaciones que integran la concepción teórico-metodológica elaborada.

El histórico-lógico, el cual se utiliza esencialmente durante la tarea científica número 1 relacionada con la caracterización del proceso de individualización de la preparación técnica para la comprensión de su evolución histórica en el que se revelan sus características básicas, lo que contribuyó a descubrir sus tendencias y la delimitación de la fundamentación del problema.

### **Métodos empíricos**

Dentro de estos grupos de métodos se empleó la observación estructurada esencialmente durante la fase de diagnóstico para obtener información sobre las particularidades y regularidades que toma el proceso de individualización dentro del componente técnico en las diferentes etapas y fases que conforman el plan de entrenamiento y la clase; así como en el transcurso de la tarea 5 para la valoración del grado de efectividad alcanzada por la aplicación de la concepción elaborada.

El sistémico estructural-funcional, permitió determinar la estructura de la Concepción teórico-metodológica para la individualización de la preparación técnica en el clavados, las funciones de cada uno de sus subsistemas y componentes, las relaciones entre ellos, el carácter de esa relación expresada en los niveles jerárquicos y de coordinación, también en su coherencia con las acciones metodológicas.

Dentro de las técnicas investigativas, se emplea la encuesta a profesores y directivos durante el diagnóstico en función de poder caracterizar las particularidades del proceso de individualización en la preparación técnica y su significación dentro de la categoría 12-13 años; además de constatar posibles limitaciones en el orden sistémico.

Las técnicas de consenso en lo esencial dentro del cumplimiento de la tarea científica número 5 para conformar junto a los especialistas, tanto los elementos más significativos del proceso en cada una de sus fases, como las especificidades estructurales, funcionales y metodológicas de la concepción propuesta.

La medición durante el cumplimiento de la tarea científica número 5 mediante las pruebas físicas, técnicas y psicológicas para el establecimiento de la caracterización integral de los practicantes, del diagnóstico del desarrollo técnico inicial y los cambios que se van sucediendo luego de aplicar la concepción teórico-metodológica elaborada para la individualización de la preparación técnica de los clavadistas de la categoría 12-13 años.

### **RESULTADOS**

A partir del amplio y detallado análisis teórico sobre la temática y la valoración de los principales aportes, han posibilitado fundamentar una concepción teórico-metodológica para establecer la individualización de la preparación técnica en el deporte de Clavados categoría 12-13 años como principal contribución.

La concepción teórico-metodológica propuesta, se encuentra estructurada de forma que favorezca una lógica en la dirección de la preparación técnica. Los elementos que la integran se exponen de forma organizada y jerarquizada según la significación de su aplicación en la práctica. Su elaboración, atendiendo a la teoría general de los sistemas, sigue criterios de totalidad, en tanto los elementos que la integran, a pesar de poseer propiedades determinadas y cumplir funciones específicas, constituyen una unidad dialéctica de la cual emergen propiedades cualitativamente superiores como síntesis de las relaciones entre ellos, lo cual distingue a la concepción y su desarrollo.

La elaboración de la concepción se realizó mediante el seguimiento de los presupuestos epistemológicos siguientes:

- Análisis y establecimiento de los principios y fundamentos del desarrollo técnico.
- Delimitación de los principales fundamentos asociados a la aplicación de la individualización en el entrenamiento deportivo.
- Determinación de las características esenciales del proceso de individualización de la preparación técnica y los factores más significativos del desarrollo técnico en el Clavados categoría 12-13 años.
- Establecimiento del sistema conceptual (preparación técnica, individualización del entrenamiento, individualización de la preparación técnica).
- Establecimiento de premisas y principios para la individualización de la preparación técnica en nuestro deporte.
- La delimitación de las fases de aplicación de las acciones de individualización
- Elaboración de acciones metodológicas para la individualización de la preparación técnica.
- Implementación y aplicación de la concepción.

Para la estructuración de la concepción teórico-metodológica encaminada a materializar la individualización de la preparación técnica en el deporte de Clavados en la categoría 12-13 años, se es consecuente con la teoría general de los sistemas; la cual permite comprender la estructura e interrelaciones de los elementos que constituyen la esencia del proceso de desarrollo técnico en el ámbito del entrenamiento; así como las relaciones entre los principales elementos personológicos y no personológicos del proceso: relaciones profesores y atletas, atletas-atletas en la actividad.

El sistema conceptual, parte del reconocimiento del carácter científico del proceso que se estudia, los cuales se fundamentan con los principios. A su vez, el conjunto de fundamentos teóricos y metodológicos del desarrollo técnico, el carácter científico de los principios, de conjunto, con los requisitos para la planificación de la individualización del entrenamiento, permiten delimitar las principales características del proceso de individualización en la preparación técnica, el arribo a una nueva definición del proceso y la delimitación de un principio para su aplicación práctica constituyéndose elementos distintivos para la individualización de la preparación técnica. Las bases de la definición y principio propuesto, en su vínculo funcional con principales factores y características del desarrollo técnico en el Clavados, (12-13 años), propician la determinación de un conjunto de premisas esenciales encaminadas a mediatizar de forma positiva el proceso de desarrollo técnico individualizado en este deporte y categoría.

## DISCUSIÓN



En un primer orden de análisis se puede constatar en el estudio teórico que los diferentes autores que abordan conceptualmente el proceso de individualización de la preparación técnica Rieder, H. y Ficher, G. (1990), Barrios, J. y Ranzola (1998), Verjoshasky, Y (2002), Ranzola (2003), Weineck, J. (2005), Pinargote, A. (2010), Salorio, G. (2010), Balcázar, M. (2011), destacan como regularidad el reconocimiento de un carácter integral (psicológico, físico, coordinativo), pero centrado en la organización biomecánica de las acciones y el empleo adecuado de los métodos y sistemas metodológicos en correspondencia con las potencialidades que presente el atleta, aunque resultan válidos poseen un predominio a enfocarlo desde la clase, no desde su proyección macroestructural.

En alguna medida esta tendencia conceptual se refleja en los trabajos y propuesta para la individualización de la preparación técnica dentro del deporte de Clavados. En este sentido destacan autores como Vargas, I (2007), Verjoshansky, Y. (2002), Weineck, J. (2005), Ugryumov, M. (2009), Jihong, Z. (2008), Santos, L. (2008), nacionales Socorro L. (2009), Mengana, J. (2009), Raul, P. (2002), Wambrug, T. (2014). Los mismos, aun cuando han reconocido importantes factores psicológicos, pedagógicos, físicos y metodológicos, no reconocen lo suficiente el papel del desarrollo físico especial en su proyección macroestructural, como elemento básico del progreso en esta dirección. Tampoco resultan ampliamente tratados estos fundamentos desde las características psicomotrices pertenecientes a las edades de 12-13 años. Los diferentes autores, han abordado el proceso de individualización de la preparación técnica desde aristas muy particulares como pueden ser el manejo de los métodos, de los ejercicios especiales, las cargas de trabajo, la complejidad de los ejercicios u organización biomecánica de las acciones. De esta manera, no la conciben como un sistema abarcador e integral desde la macroestructura hasta la clase.

El autor que con mayor intencionalidad macroestructural asume este proceso resulta Bautista, I. (2005), Este propone la organización estratégica de las direcciones físicas, las etapas de desarrollo técnico y los ejercicios por niveles de complejidad a lo largo del plan, a partir, de la aptitud física, coordinativa, capacidad de aprendizaje y grado de especialización que presente el atleta. Integra una posible organización de los ejercicios por niveles de complejidad para los diferentes grupos de saltos e implementos tecnológicos.

La comprensión del desarrollo técnico desde el punto de vista macroestructural en unidad con el desarrollo físico le otorga un elevado valor teórico y metodológico. No obstante, se le puede señalar el restringido carácter pluridimensional de la fase de caracterización de los atletas, la limitada claridad en cuanto a la relación del trabajo físico especial y técnico coordinativo referido al cumplimiento de las cargas asequibles y su dinámica de incremento; así como los criterios para su concreción en las clases.

A partir de sus importantes contribuciones y comprensión de los elementos sobre los cuales se requiere profundizar, se encamina a la elaboración de una concepción teórico-metodológica ajustada a las particularidades del entrenamiento técnico y características psicomotrices de los atletas de Clavados pertenecientes a la categoría 12-13 años.

Con relación a la revelación del nuevo principio, parte de la necesidad de contemplar, en la aplicación de la individualización dentro de la preparación técnica, los factores determinantes para progresar en la actividad por cada una de las dimensiones. Este enfoque, no aparece explícitamente declarado en los principios del entrenamiento y de la preparación técnica hasta hoy existentes.

Para determinar la efectividad de la concepción elaborada, se realizó un cuasi-experimento el cual persiguió como objetivo: determinar la influencia de la concepción para la individualización de la preparación técnica de los clavadistas de la categoría 12-13 años.

Como **variables dependientes** se determinan:

- La estabilidad del desarrollo técnico de los atletas de estas edades.
- Nivel de desarrollo técnico.
- La estabilidad en los resultados técnicos en los controles o competiciones.

La propuesta se aplica desde septiembre a enero del 2015.

El análisis de este indicador por grupos de trabajo (experimental y de control), mostraron como el grupo experimental, a pesar, de poseer un promedio de calificación por debajo del grupo de control, mantuvo una menor dispersión de los datos, lo que resulta un índice favorable de estabilidad en las ejecuciones. El grupo de control evidenció una **dispersión** con respecto a la media de **20.21 puntos** y el grupo experimental de **17.26 puntos**.

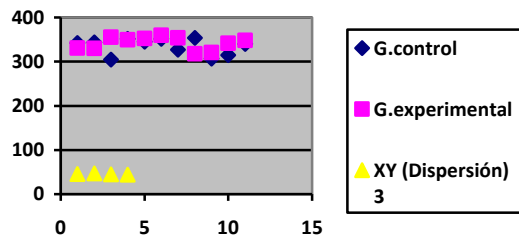


Estos resultados confirman las posibilidades y necesidades de atender la relación y tendencia que toma en cada atleta las posibilidades de alcanzar un alto nivel técnico y su capacidad para estabilizarlo como una de las vías para atender su individualidad en el desarrollo de esta dirección.

En un primer orden de análisis, se puede constatar de manera cuantitativa, la tendencia favorable que ejerce la aplicación de la concepción teórico-metodológica sobre la estabilidad en el desarrollo técnico expuesta en párrafos anteriores. En el transcurso de ocho meses de entrenamiento, el grupo experimental muestra cómo nueve de los doce atletas, que representa el **75%**, logran cumplir con la realización de los saltos preparatorios y libres más complejos en el tiempo previsto dentro del plan, por solo el **46%** del grupo de control (5 atletas). El reajuste de la preparación sin dudas provoca un atraso en el tiempo de su realización y entrenamiento de dichos saltos, limitándose así el volumen de repeticiones necesarias para su perfeccionamiento y por ende la obtención de los mejores resultados.

En la realización de tres controles técnicos competitivos, se pudo comprobar que los resultados en puntuación general del grupo experimental con respecto al grupo de control fueron superiores. El grupo de control experimentó un incremento **14.09** puntos como promedio y el grupo experimental de unos **27.465** puntos como promedio. Otro de los índices favorables de estos controles técnicos, se muestran en la dispersión de los datos de los resultados de los diferentes atletas por grupos. El grupo de control muestra un distanciamiento del valor mínimo con respecto al valor máximo de **49.13** puntos, mientras que el grupo experimental refleja un distanciamiento desde el valor mínimo al valor máximo de **42.86** puntos. La desviación estándar del grupo de control se mostró con un **19.67 puntos** y el grupo experimental un **15.64**.





De esta manera se evidencia que la aplicación de los fundamentos teóricos y metodológicos que integran la concepción, favorece la confiabilidad y consistencia técnica-competitiva de los atletas de Clavados de la categoría 12-13 años.

De forma general se puede afirmar, luego de la aplicación de las pruebas parciales y finales, que los atletas escogidos como muestra de la investigación, reflejan un mayor nivel de incremento en la calidad del proceso de preparación y sus resultados técnicos, sustentado todo en un progreso cualitativo de los factores físicos y psicológicos concebidos, a partir, de la influencia de la aplicación de las acciones metodológicas integradas a la concepción y el desarrollo alcanzado por los profesores en las diferentes actividades y talleres concebidos para la aplicación de las acciones.

Los resultados más alentadores, se evidencian en el logro del desarrollo estable del proceso de preparación técnica hacia la consecución de los saltos libres más complejos mediante ejecuciones precisas y favorables, lo que les permite, una estimulación psicológica favorable y la posibilidad de entrenar y repetir con cierta confianza estos saltos. También, en lo relacionado con la elevación de los promedios de calificación del pre-test con el post-test y la estabilidad en los resultados de los controles técnicos que reflejan como sus sustentos, son favorables no solo para el entrenamiento, sino para potenciar las habilidades de los atletas para conducirse dentro de la competición como objetivo final del proceso.

Los resultados obtenidos de forma general evidencian la asunción, por parte de los atletas, de una actitud más reflexiva en el proceso de entrenamiento con una mayor consideración de las exigencias de la actividad y de sus reales potencialidades y caminos a seguir para la obtención de mayores resultados. Todo lo anterior se logra, a partir, de una mejoría en la implicación personal y su motivación para el cumplimiento de las tareas en función del desarrollo.

Todo ha sido muestra de que los practicantes, sobre la base de la aplicación metodológica por parte de los profesores, accedieron a un nivel superior en los diferentes procesos integrales de la estructura psicomotriz como sustento de la realización y desarrollo de las acciones motoras complejas en correspondencia con el perfil de exigencias de este deporte en esta categoría, desde un enfoque individualizado. De este modo, se contribuye al aumento de la calidad de la preparación técnica y sus resultados.

## CONCLUSIONES

**1.-** La sistematización realizada de los principales postulados teóricos y metodológicos relacionados con el proceso de preparación técnica, su enfoque individualizado y particularidades más distintivas en el deporte de Clavados, permitió concretar la investigación a partir de una concepción teórico metodológica, la cual revela una definición de individualización de preparación técnica, varias premisas y un nuevo principio que distinguen y mediatiza la dinámica y enfoque brindado al proceso de individualización de la preparación técnica en el deporte de Clavados categoría 12-13 años en un nivel cualitativamente superior.

2.- Como elemento de vital importancia, significado y sentido para la investigación, se diseñan, como concreción metodológica, un conjunto de acciones por etapas, que permiten, desde una óptica sistémica, revelar las principales características del proceso de individualización de la preparación técnica en el deporte de Clavados para la categoría 12-13 años, con el aporte de nuevas vías para su materialización.

La evaluación de la concepción teórico-metodológica para la individualización de la preparación técnica en los atletas de Clavados en la categoría 12-13 años, a través de criterios de expertos, permitió elevar el nivel de profundización en los principales postulados teóricos y metodológicos asumidos en la investigación.

3.- Los principales resultados obtenidos en la práctica, fundamentan la pertinencia de concebir el proceso de preparación técnica en los atletas de Clavados de la categoría 12-13 años desde un enfoque individualizado transitando por las diferentes fases sistémicas de aplicación declarados, lo cual integra su carácter longitudinal a lo largo del plan y su carácter transversal mediante las tareas pertenecientes a la clase.

4.- Las ideas fundamentales del autor, expresadas en la necesidad de determinar los factores esenciales para el desarrollo técnico por las distintas dimensiones (psicológicas, físicas, coordinativas) dentro de la modalidad deportiva, en la cual se integre la planificación estratégica del desarrollo físico especial a lo largo del plan devenido en premisas para la aplicación de la individualización de la preparación técnica en el deporte de Clavados categoría 12-13 años; así como las acciones correspondientes para aplicarlas, resultan válidas y novedosas en tanto los principales resultados así lo señalan.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andreu, L. (2011). “*la individualización*”. artículos: entrenamiento, 54, 9 pág.
2. Bautista V. I. (2007). *Construcción de Clavados difíciles* (1 y 2). (Conferencias FINA. Show de Power Point). PDF). Recuperado el 23 de Abril (2012) 12:30pm.
3. Billingsley, H. (2008). ¿Qué tipo de entrenador eres? ¡Así es como te ven los saltadores! (Conferencia mimeografiada. Entrenador olímpico de saltos. Asociación de E.E. U.U. de Entrenadores Profesionales de Saltos). Recuperado el 14 marzo del 2012. 4 Pág.
4. Casais, M. L. (2006). “Bases del entrenamiento individualizado en el alto rendimiento”. (Universidad de Vigo. II congreso internacional del deporte 8 al 10 de mayo del 2006). Recuperado el 26 de enero del 2012 1:30 pm. 9 pag.
5. Forteza, A. (1988). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
6. García, F. E. (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y atletas. La Habana: Deportes.
7. Gustavo, G. L. (2004) “La expresión emocional del deportista, una visión científica. Ciudad de la Habana: Científico-técnica.
8. Jihon, Z. (2008). *Equipo chino de Clavados se prepara para las Olimpiadas*. Artículo científico, tomado de internet. 2008-03-14 14:20:48 spanish.

9. Lima V. A./González, Lurdes, B. y otros (2010). Propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de la enseñanza del Clavado con giro. efdeportes.com, revista digital/Año 15 Nro150 Buenos aires Noviembre del (2010).
10. Balcázar, M. y González, L. G. (2011). “Bases científicas del entrenamiento deportivo. (Material mimeografiado. Universidad nacional de Loja.) 92 pág.
11. Salorio, G. (2010) “La individualización del entrenamiento para mejorar las capacidades individuales. <http://www.facebook.com--> para laverdadonline.com Junio 18 del 2010.
12. Ugryumov, M. (2003) «Metodología moderna de preparación de saltadores de élite». (Material mimeografiado). Recuperado el 11 de Febrero del 2012. (6 Pág.
13. Ugryumov, M. (2008). El secreto mejor guardado de China, el papel del talento en los saltos modernos. Director técnico y seleccionador de saltos de la real federación española de natación. Material mimeografiado. Recuperado el 11 de Febrero del 2012. 4 pág.
14. Valdez, A; González, L. B. y Quiñones, E. D. (2010). Propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de la enseñanza del clavado con giro. efdeportes.com, revista digital. Buenos aires año 15, nro 150 noviembre del 2010. <http://www.efdeportes.com/>.
15. Santos, L. (2006). Intervención psicológica en saltos de trampolín. Revista de actualidad de la psicología del deporte. Nro 7,49. Recuperado el 30 de Diciembre del (2013).
16. Verkhoshansky, Y. (2002). “Teoría y metodología del entrenamiento deportivo”. Consejo de ciento, 245bis,1,1, 080 11 Barcelona. España, Editorial: Paidotribo.
17. Weineck, J. (2005) Entrenamiento total. Barcelona. España, Editorial Paidotribo. (667 Pág.).