

## LA INDIVIDUALIZACIÓN EN LA PREPARACIÓN TÉCNICA: UN ANÁLISIS TEÓRICO

*THE INDIVIDUALIZATION OF THE TECHNICAL PREPARATION:  
A CRITIC ANALYSIS*

**Dr. C. Michel Alberto Pérez García**  
Doctor en Ciencias de la Cultura Física  
Universidad de Holguín  
maperezg@hlg.uccfd.cu  
Cuba

Recibido: 29-4-2017    Aceptado: 26-5-2017    **Artículo de Revisión**

### RESUMEN

En este artículo se realizó un análisis tendencial y crítico sobre las conceptualizaciones del proceso de individualización de la preparación técnica en el entrenamiento deportivo. Su objetivo se orientó hacia la determinación de sus principales regularidades y limitaciones. En el logro del mismo se utilizó como enfoque general el dialéctico-materialista, unido a diferentes métodos teóricos como: análisis-síntesis, inductivo-deductivo e histórico-lógico (estos permitieron la profundización de los contenidos tratados), generalización-concreción de la información procesada y la evolución histórica de las concepciones de aplicación de la individualización en la preparación técnica. En lo esencial, se abordaron las nociones planteadas por Donskoi y Zatsiorski (1988), Rieder y Ficher (1990), Verjoshansky (2002) y Salorio (2010). En favor de una comprensión más adecuada de la lógica asumida, se partió de un análisis en torno a los fundamentos teórico-metodológicos inmersos dentro de la progresión técnica y de la implementación de la individualización como principio del entrenamiento. En su principal conclusión se observó como en las conceptualizaciones existentes se destaca el predominio del enfoque psico-pedagógico desde la clase sobre su proyección longitudinal (macro-estructura). En este sentido, las mismas no contemplan de manera clara la integración de la preparación física especial y técnica, desde esta última dimensión, como elemento de importancia para alcanzar los más altos resultados posibles de cada deportista en el momento de la competición.

**PALABRAS CLAVE:** individualización, preparación técnica, entrenamiento deportivo

### ABSTRACT

In this article was made a tendencial and critic analysis on conceptualization of the individualization process of the technical preparation in the sport training. Its objective was oriented towards the determination of its main ones regularities and limitations. In the profit of the same one it was used like general approach the dialectic- materialist, together with different theoretical methods like: analysis-synthesis, inductive-deductive and historical-logical (these allowed the deepening of the treated contents), generalization-concretion of the processed information and the historical evolution of the conceptions of application of the individualization in the technical preparation. In the essential, the slight knowledge was approached raised by Donskoi y Zatsiorski (1988), Rieder y Ficher (1990), Verjoshansky (2002) and Salorio (2010). In please an understanding more adapted of the assumed logic, it was left from an analysis in winch to the theoretician-methodologic basics immersed within the technical progression and of the implementation of individualization like principle of the training. In its main conclusion it was observed like in the existing conceptualizations stands out the predominance of the psycho-pedagogical approach from the class on its longitudinal projection (macro-structure). In this sense, the same ones do not contemplate of clear way, the integration of special and technical physics preparation, from this last

dimension, like importance element to reach the highest possible results of each sportsman at the moment of the competition.

**KEYWORDS:** individualization, technical preparation, sport training

## INTRODUCCIÓN

Rieder, H. y Fischer, G. (1990), Weineck, J. (1996), Morales, A. y Álvarez, M. (2008) y Pinargote, A. (2010), reconocieron la individualización del entrenamiento como un principio, pues en este se planteó la necesidad de ajustar los estímulos del entrenamiento a la capacidad de carga psico-física, la tolerancia individual y las urgencias de cada deportista, al ser este y cada uno de ellos, seres únicos, distinguidos por sus potencialidades, la forma de responder a las cargas y, por consiguiente, de progresar hacia la obtención de sus mejores resultados. Sus funciones fundamentales se asocian con el aseguramiento de la adaptación a las cargas, la especialización, la mantención de la forma deportiva y la protección del deportista. Esto último lo escrutaron Weineck, J. (1996), Manoni, A. y Laterza, E. (1996), Morales, A. (2005), Valdivielso, F. y Buñuelo, F. (2008) y Esquivel, R. (2008).

La aplicación de la individualización se encuentra muy relacionada con el empleo de los principios de asequibilidad y accesibilidad según Rieder, H. y Fischer, G. (1990), Weineck, J. (1996), Jaume, A. y Sariola, M. (2004), Morales, A. y Álvarez, M. (2008) y Pinargote, A. (2010). “La individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de las cargas (...)” (Pinargote, A., 2010:4). La accesibilidad se vincula, con el planteamiento de las vías metodológicas alternativas, a través de las cuales el practicante puede acceder al cumplimiento de los objetivos y los resultados.

La puesta en práctica efectiva del principio de la individualización, cobra en la actualidad notable importancia, pues los altos rendimientos expresados en el deporte moderno, solo son posibles a partir de un aprovechamiento estratégico y máximo de las potencialidades de cada deportista. En este sentido, se entiende como cada profesor deportivo debe dominar los fundamentos teórico-metodológicos esenciales, para implementar la individualización en los componentes físico, técnico, táctico, teórico y psicológico. Tanto el análisis teórico del tema, como las evidencias empíricas, revelan la existencia de reservas importantes para el perfeccionamiento dentro de ese ámbito. Se han planteado muchos fundamentos relativos al eje central de este artículo desde diferentes ópticas y con cierto grado de dispersión, acarreando dificultades en su implementación con una perspectiva metodológica coherente y efectiva.

Existen sustentos teórico-metodológicos (principios) dentro de la “preparación técnica” e “individualización del entrenamiento”, pero no se precisan lo suficiente en las conceptualizaciones planteadas con respecto a la “individualización de la preparación técnica”. Sobre esta base se delimitaron las posiciones teóricas principales asumidas en este artículo. Con ello, se pretendió orientar, desde una visión sistémica, hacia la comprensión de sus elementos esenciales. Por causa de las complejidades propias de la preparación técnica, basada en la amplitud de factores psicológicos, físicos, coordinativos y metodológicos confluyentes en ella, los especialistas del deporte no siempre logran la claridad necesaria en cuanto a sus fundamentos y vías metodológicas, a partir de las cuales pueden poner en práctica la individualización del modo defendido en este trabajo.

Al analizar la técnica y su preparación, desde el punto de vista conceptual y sistémico, se puede notar su marcado carácter individual. Weineck, J. (1996), Ortiz, R.J. y col. (2002) y Verjoshansky, Y. (2002), definieron las técnicas deportivas como sistemas de movimientos o procedimientos motrices ordenados en el espacio y el tiempo, con el objetivo de alcanzar un fin concreto de la manera más económica y eficiente posible, al margen de la existencia de patrones de movimientos ideales. Estos siempre van a ser individuales, a partir de las características físicas, somatotípicas y psicológicas presentadas por el deportista según coincidieron Rieder, H. y Ficher, G. (1990), Weineck, J. (1996), y Verjoshansky, Y. (2002). “En cualquier caso el profesor tiene que garantizar una adaptación al proceso de aprendizaje individual” (Weineck, J., 1996:512).

El limitar el proceso de individualización de la preparación técnica a la organización biomecánica de los movimientos, las cargas y los métodos, como se ha apreciado de forma regular, es una visión reduccionista del proceso. En la amplitud de factores psicológicos, físicos, coordinativos y metodológicos convergentes en ella, existen nuevas relaciones y mecanismos, constituidas en base para una dar una nueva mirada de profundización y encontrar otros fundamentos para su perfeccionamiento.

## **DESARROLLO**

El desarrollo del presente artículo requirió del empleo de métodos teóricos y empíricos. De manera específica, en el primer grupo se destacaron el analítico-sintético, inductivo-deductivo e histórico-lógico. Todos ellos, desde una visión sistémica bajo el enfoque dialéctico-materialista, propiciaron la ejecución de un análisis crítico de los fundamentos teórico-metodológicos vinculados con la proyección macro-estructural dentro de la preparación técnica y las concepciones para la aplicación de la individualización como principio del entrenamiento deportivo. Los núcleos teóricos de las conclusiones a las cuales se arribaron, favorecieron alcanzar una mejor comprensión de las críticas imprescindibles realizadas a las conceptualizaciones relativas a la individualización de la preparación técnica. Las valoraciones hechas a las definiciones de los conceptos permitieron identificar sus elementos y limitaciones comunes. Los autores considerados en este estudio fueron Donskoi y Zatsiorski (1988), Rieder, H. y Ficher, G. (1990), Verjoshansky, Y. (2002) y Salorio, G. (2010). De esta manera se garantizó conseguir un adecuado enfoque histórico y tendencial. Las limitaciones evidenciadas devienen en directrices, redimensionamiento y dinamización metodológica de ese proceso.

### **1.1. Preparación técnica y planificación macro-estructural**

El análisis de los fundamentos teórico-metodológicos vinculados al proceso de preparación técnica, reveló la existencia de orientaciones concretas para la planificación macro-estructural, precisándose las tres etapas para su desarrollo lógico (orientadas al tratamiento metodológico durante su cumplimiento. Esta son: de desarrollo multilateral, de preparación general y de preparación especial. La primera persigue ampliar las capacidades coordinativas, el repertorio de movimientos, las experiencias motoras y las técnicas básicas; la segunda conduce a un refinamiento progresivo relacionado con la preparación físico-general. La última, consolida la técnica adaptada a las posibilidades individuales y a situaciones cambiantes, sobre la base de una preparación físico-específica de la disciplina (Weineck, J., 1996:502).

La importancia otorgada a la correcta planificación macro-estructural de la preparación técnica se apreció en la estructuración por etapas más detalladas, concebidas en los deportes de arte competitivo, en los cuales la efectividad técnica constituye un factor de rendimiento esencial (clavados, nado sincronizado, gimnasia rítmica, gimnasia artística y otros). Un ejemplo de ello se observó en las etapas de planificación de la preparación técnica en el clavados (Bautista, I., 2007):

#### **Fases**

1. Inicial: en ella se persigue el trabajo con las habilidades básicas y posturales, unido a la estimulación de la base física general para sus realizaciones
2. De preparación: su particularidad se enmarca en el trabajo variable, de potenciar la expresión de acciones técnicas aisladas con el empleo de diversos implementos tecnológicos
3. De ejecución de las acciones técnicas competitivas: ella se sustenta en un trabajo preciso de preparación física especial
4. De dominio: se caracteriza por la realización de un alto número de repeticiones en condiciones estables y variables, así como una evaluación constante de las ejecuciones
5. De competición: se distingue por el empleo de la competición y evaluación frecuente de los resultados

La relación del desarrollo físico-especial y técnico-coordinativo, reflejada en las diferentes etapas de planificación, compone un principio metodológico específico de ese proceso, según Rieder, H. y Ficher, G. (1990), Weineck, J. (1996), Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011), Ortiz, R.J. y col. (2002) y Verjoshansky, Y. (2002). “La preparación física especial, siempre debe anteceder al trabajo en técnica y disponer la base para el perfeccionamiento de la técnica.” (Verjoshansky, Y., 2002:46). En este sentido, resulta imprescindible el logro de un tratamiento coherente de ambas direcciones dentro de la planificación. En el progreso técnico a largo plazo, el aumento de la condición físico-especial constituye la base primordial; lo coordinativo, se remite a la actualización y afinamiento de los procedimientos motrices en correspondencia con los nuevos estadios físicos.

A partir de la significación de la unidad del desarrollo físico-especial y técnico-coordinativo para el progreso técnico, se destacó la importancia del cumplimiento del principio de correspondencia dinámica (Verjoshansky, Y. y Diachkov, V., citados por Donskoi, D. y Zatsiorsky, V., 1988:122-123). En ese principio se consideró la necesidad de lograr una homogeneización en la estimulación de las estructuras bio-dinámicas, inmersas en los ejercicios de ambas direcciones, con el objetivo de provocar una verdadera transferencia positiva entre ellas, pues “...la práctica experimental y deportiva de muchos años ha demostrado la extraordinaria importancia de la idea de la estructura bio-dinámica de las acciones motoras complejas, para el éxito de la preparación de los deportistas...” (Verjoshansky, Y., 2002:119).

Otro de los principios importantes a cumplir dentro de la planificación macro-estructural, resulta el del aumento progresivo y máximo de las cargas. De acuerdo con Weineck, J. (1996) y Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011), dentro del ámbito técnico este debe materializarse, en lo fundamental, mediante la organización de los ejercicios por niveles de complejidad, pues presentar de modo metodológico los elementos de las diferentes técnicas deportivas, es aumentar la complejidad, estableciendo la relación adaptación y cambio motor, dadas de manera ininterrumpida en el proceso docente. Esto no niega la importancia de considerar el aumento del volumen como componente de la carga.

Dentro del proceso de aumento frecuente y gradual de las exigencias físico-coordinativas en la preparación técnica, resulta determinante el cumplimiento del principio de la asequibilidad. Las limitaciones en su cumplimiento tienden a provocar alteraciones psicológicas y físicas, con una repercusión inminente sobre la calidad de los resultados y el progreso, a partir de considerar esta máxima: “...la fuerza motriz del desarrollo es la contradicción entre las posibilidades del individuo y las exigencias del medio” (Ranzola, A., 2003:18). Esas ideas fueron compartidas por Weineck, J. (1996), Verjoshansky, Y. (2002), Ortiz, R.J. y col. (2002), Pinargote, A. (2010) y Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011).

También al principio de la variabilidad, se le destacó la significación de sus fundamentos dentro del desarrollo técnico. Este se relaciona con el cambio frecuente de las particularidades del trabajo (carga, ejercicios, métodos e implementos). En lo específico, se le reconoció la influencia ejercida sobre la capacidad de coordinación y regulación de los movimientos, según estimaron Rieder, H. y Ficher, G. (1990), Ranzola, A. (2003) y Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011). Esto se vinculó con los estados psicológicos, al evitar la monotonía, potenciar el razonamiento y las sensaciones motoras cinestésicas según juzgaron Weineck, J. (1996) y Verjoshansky, Y. (2002). Su aplicación se asumió como uno de los métodos para el perfeccionamiento de esa dirección (método de repetición variable) ([Weineck, J. (1996), Ortiz, R.J. y col. (2002) y Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011)].

El análisis del carácter individual de la técnica, unido a las diferencias en las potencialidades mostradas por los practicantes para progresar en esta dirección, y la amplitud de los fundamentos tomados como sustento, refuerzan la necesidad y posibilidad de encontrar caminos metodológicos particulares a través de los cuales cada deportista pueda acceder a sus mejores resultados (individualización de la preparación técnica) según

Rieder, H. y Ficher, G. (1990), Weineck, J. (1996), Verjoshansky, Y. (2002) y Ranzola, A. (2003). Los progresos a gran escala en el aprendizaje, solo se pueden conseguir si se optimizan los factores internos y externos en favor del rendimiento y se adaptan a las exigencias individuales (Weineck, J., 1996:504).

## **1.2. Aspectos generales de la aplicación del principio de la individualización en el entrenamiento deportivo**

El empleo de este principio desde sus inicios, estuvo asociado a la planificación macro-estructural, de acuerdo con las apreciaciones de Morales, A. (2005), Martínez, L. (2006), Valdivieso, F. y Buñuelo, F. (2008), Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011). En particular, Morales, A. (2005) definió la individualización como:

*...un complejo y complicado proceso científico-organizativo de proyección hacia el futuro, donde se determinan con anterioridad los objetivos, los medios y los métodos que posibilitan la satisfacción de las necesidades determinantes para el rendimiento de un deportista o grupo (con características similares) pertenecientes a un equipo (p. 8).*

Para Martínez, L. (2006) y Anselmoraq, M. (2010), los intentos de modelación sobre la planificación de la individualización, no se han podido erigir como paradigmas únicos, a partir de los cuales se puedan tomar las medidas de perfeccionamiento, en correspondencia con las particularidades del deporte. En este sentido, ha predominado la creación de concepciones alternativas integrales (biológicas y psico-pedagógicas), ajustadas a los sistemas de planificación seleccionados. Martínez, L. (2006), Esquivel, R. (2008), Anselmoraq, M. (2010), y Morales, A., Álvarez, P. y Artiles, D.L. (2012), confirmaron las insuficientes propuestas teórico-metodológicas concretas en torno a esta dirección, pues "...la individualización ha mostrado ser un concepto crítico en la planificación moderna del entrenamiento" (Martínez, L., 2006:6).

Tomando en cuenta las limitaciones apreciadas en la incorporación de la individualización dentro de los sistemas de planificación, se asumió, como muy favorable, la concepción algorítmica y las pautas planteadas por Morales, A., Álvarez, P.M. y Artiles, D.L. (2012). Estas se caracterizaron por ajustarse de manera adecuada a la lógica de la planificación del entrenamiento deportivo y entrañando un elevado valor metodológico, educativo y filosófico. La propuesta y sus fundamentos, revelaron el valor otorgado por sus autores a la interacción entre los practicantes y las amplias posibilidades y potencialidades de estas relaciones, para la formación integral de los deportistas.

### **Concepción algorítmica para la planificación de la individualización de Morales, A., Álvarez, P.M. y Artiles, D.L. (2012)**

1. Definición de las premisas básicas como elementos de inicio para la individualización. Esta tiene como objetivo diagnosticar las posibilidades del atleta a partir de las exigencias de la actividad; así como, la creación de los modelos individuales de rendimiento y formación de subgrupos con características homogéneas
2. Definición de las características externas. Con el objetivo de definir los elementos estructurales y funcionales de la individualización en el macrociclo como son: nivel de individualización, objeto, dirección, momento, carga, duración y grado de independencia del practicante
3. Definición de las características internas. En ella se definen los elementos necesarios para garantizar la aplicación y el desarrollo de la individualización, en la planificación de los mesociclos, micro- y unidades de entrenamientos
4. Validación del entrenamiento concebido (evaluación). Tiene como objetivo establecer la retroalimentación del efecto de la aplicación de las acciones integrantes de la concepción de individualización establecida

El último aspecto de la concepción algorítmica, relacionado con el proceso de control, es resaltado en la literatura científica por un número importante de autores como Manoni, A. y Laterza E. (1996), Ranzola, A. (2003), Jaume, A. y Sariola, M. (2004), Esquivel, R.

(2008), Pinargote, A. (2010) y Berbel, L. (2011), a propósito, este último sugirió a los preparadores sumergirse en una evaluación continua diaria, porque cada día se encontrarán ante un sujeto diferente (p.7).

Aun cuando los diversos autores resaltan la atención a las diferencias individuales mediante un plan único, como la tendencia más contemporánea, los altos niveles exhibidos por el deporte moderno, ameritan el empleo de un plan orientado hacia cada individuo o grupo con características homogéneas. Uno de los argumentos principales esbozados por los investigadores, estriba en la necesidad de alcanzar un mayor nivel de intercambio entre los practicantes, como condición indispensable para la formación de sus personalidades. A pesar de compartir de forma plena esta idea, se razona sobre la amplitud de posibilidades de interacción brindada por los contenidos de preparación general propios del entrenamiento deportivo.

Dentro del conjunto de procedimientos a seguir en la planificación macro-estructural, para Weineck, J. (1996), Jaume, A. y Sariola, M. (2004), Esquivel, R. (2008), Valdivieso, F. y Buñuelo, F. (2008), y Pinargote, A. (2010), el carácter individualizado debe mostrar el establecimiento de la dinámica de incremento de las cargas, pues "...la tendencia de las dinámicas de las cargas en los diferentes períodos, debe considerarse por las características psico-funcionales..." (Pinargote, A., 2010:6) de cada deportista.

Manoni, A. y Laterza E. (1996), Morales, A. y Álvarez, M. (2008), y Pinargote, A. (2010), al tratar la individualización del entrenamiento deportivo, destacaron la importancia del análisis detallado del perfil de exigencias del deporte en cuestión, para la determinación de las particularidades del desarrollo y rendimiento individual de cada deportista. Al tenerse el conocimiento exacto de la estructura de su rendimiento (estructural y bio-mecánico), se puede construir el modelo individual de su rendimiento (diagnóstico), según estimaron Manoni, A. y Laterza, E. (1996:6). Esta idea resulta bastante lógica si se comprende cómo las exigencias del deporte constituyen la meta a cumplir por el sujeto en entrenamiento, con independencia a sus características y potencialidades. La individualización se trata, en general, de una proyección estratégica para hacer progresar al deportista a partir de sus posibilidades y de superar las exigencias de la actividad.

Existe una amplia gama de factores condicionantes de la planificación y aplicación de un entrenamiento individualizado como:

1. La edad
2. El género [Manoni, A. y Laterza, E. (1996), Martínez L. (2006) y Pinargote, A. (2010)]
3. El perfil de aptitud física
4. La capacidad de recuperación [Gaspar, S. y Martínez, G.D. (2010)]
5. El potencial coordinativo y de aprendizaje [Ranzola, A. (2003), Martínez, L. (2006) y Esquivel, R. (2008)]
6. El perfil de desarrollo individual [Bondartchuk, A. (1994), Manoni, A. y Laterza, E. (1996), Verjoshansky, Y. (2002), Martínez, L. (2006) y Gaspar, S. y Martínez, G.D. (2010)]

Dentro de ellos, el potencial coordinativo y de aprendizaje ha sido una de las grandes aportaciones realizadas a la planificación de la individualización (Martínez, L., 2006). El mismo refiere la existencia de heterogeneidad en los practicantes, en cuanto al tiempo requerido para alcanzar sus más altos niveles de rendimiento y forma deportiva. Cuando un deportista alcanza sus máximos rendimientos en un tiempo breve (rápido) de le caracteriza como simpatónico, cuando sucede lo contrario vagotónico.

Las diferencias mostradas por los deportistas, en cuanto a los tiempos requeridos para alcanzar sus mejores rendimientos, está condicionado en un alto porcentaje, por el ritmo de su evolución físico-especial. Al asumir esta idea, en comprensión sistémica con el papel del principio de unidad entre la preparación física especial y técnica, expuesta en el epígrafe anterior, se puede entender la significación del perfil de desarrollo individual del practicante, para establecer cualquier estrategia de progreso técnico individualizado en el macrociclo.

### 1.3. Análisis teórico sobre la individualización en la preparación técnica

Como ya se planteó, la individualización es un proceso indispensable en la obtención de altos resultados dentro de la dirección técnica. De aquí la importancia de desentrañar sus principales particularidades teórico-metodológicas. A tenor, se presentó un acercamiento al tema desde su abordaje conceptual esgrimido por varios autores.

Acorde con Donskoi y Zatsiorski (1988), la individualización de la preparación técnica consiste tanto en la adaptación de la técnica a las particularidades del deportista, como al desarrollo de sus posibilidades funcionales según los requisitos de la técnica.

Esta definición, sin dudas encierra un acertado valor teórico-metodológico. Dentro de la misma y en sus comentarios al respecto, se puede notar el credo brindado al orden bio-mecánico de las acciones sobre la base del análisis integral entre las exigencias de la ejecución y las posibilidades del practicante. Estas ideas son esenciales en la preparación técnica y la individualización; alertan sobre la necesidad de aprovechar sus potencialidades y atenuar las influencias negativas.

En las posibilidades funcionales del practicante, resaltan el papel de la dimensión física y coordinativa, como sustento significativo en la conducción de esta dirección. Por ello, es menester la necesidad de considerar el perfil de desarrollo físico del deportista (disposición genéticas para ser fuertes, rápidos o resistentes) dentro de dicha proyección. No obstante, nótese como circundaron la aplicación de la individualización técnica a su organización, sobre la base de las peculiaridades del practicante. Hasta ese momento, no concibieron el proceso desde la planificación macro-estructural con una gran amplitud de vías para su concreción. A pesar de brindar un enfoque genérico, orientaron sobre los elementos distintivos y esenciales a considerar.

Por su parte, Rieder, H. y Ficher, G. (1990), enfocaron el proceso desde la enseñanza, dando una visión mucho más amplia y flexible; admitieron la individualización de la enseñanza técnica como el hecho de atender las condiciones previas de los deportistas (estado de desarrollo, capacidad física de rendimiento, capacidad de fuerza, ritmos de aprendizajes, tendencias y antipatías), mediante métodos y sistemas metodológicos adecuados. Ese pensamiento propicia un mayor nivel de precisión en su esencia, los factores a tomar en cuenta para la caracterización de los sujetos y las vías de ejecución metodológica.

Como elementos de valor, se pueden destacar el apego al carácter integral propio del proceso de desarrollo motriz, donde se involucran elementos psicológicos, físicos y coordinativos. Introduce la idea de considerar el nivel de desarrollo concreto mostrado por el deportista; así como, su ritmo de aprendizaje. De esta manera, dejan claro, tanto las diferencias metodológicas requeridas por ellos con desiguales niveles, como la posibilidad de asumir la perspectiva longitudinal (macrociclo). Al determinar los métodos y sistemas metodológicos como las vías concretas para su aplicación, además de lograr una orientación práctica más específica, confirman la estrecha relación de estos con la estimulación de ciertas potencialidades del sujeto. Esta significación, fue destacada por Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011), Salorio, G. (2010), Pinargote, A. (2010), Ranzola (2003) y Weineck, J. (1996).

Verjoshansky, Y. (2002), desde una marcada perspectiva de especialización deportiva, aportó ideas útiles, cuando definió el proceso como la aplicación integrada de las leyes de la mecánica al movimiento y la estimulación por vía metodológica de las potencialidades del practicante (físicas, psicológicas, coordinativas y somatotípicas), mientras se compensan sus deficiencias. En esta se apreció, como el autor mantiene la esencia de los criterios expuestos con respecto al establecimiento de una organización bio-mecánica de los movimientos, sobre la base de una caracterización integral y la materialización mediante disímiles métodos. Ese autor, al aludir a la necesidad de estimular las potencialidades y compensar las deficiencias, como se pronunciaron Donskoi, D. y Zatsiorski, V. (1988), reflejó el marcado carácter estratégico de este proceso.

Los objetivos deportivos pueden ser los mismos para todos los practicantes, pero los caminos a través de los cuales acceden, deben ser en alguna medida diferentes. Esta

percepción, encierra además, el valor metodológico de no sobredimensionar ninguna de las dos esferas, ambas se deben tener en cuenta, por cuanto, mediatizan los resultados.

A manera de reforzar los contenidos e ideas principales asociadas a la aplicación de la individualización de la preparación técnica hasta aquí expuestos, Salorio, G. (2010), un poco más cercano en el tiempo, entendió este proceso como la adaptación de la técnica deportiva y de los métodos de entrenamiento a las particularidades de cada ejecutante.

Del análisis de los autores considerados en este artículo sobre la individualización de la preparación técnica, se identificaron los siguientes elementos comunes:

1. Establecimiento de una caracterización integral del deportista, donde se contemplen elementos somatotípicos, psicológicos, físicos y coordinativos
2. Intencionalidad metodológica de aprovechar las potencialidades y compensar las limitaciones
3. La determinación bio-mecánica, racional e individual de las acciones técnicas a entrenar, sobre la base de dicha caracterización integral expresada en el punto 1
4. Su concreción mediante los métodos y sistemas metodológicos (encierra en alguna medida los ejercicios y las cargas de trabajo)

Desde una visión crítica, se apreció un predominio del enfoque psico-pedagógico de la clase sobre su proyección longitudinal (macro-estructura). Por consiguiente, no integran un conjunto de fundamentos asociados a este nivel de planificación. A juzgar por la amplitud de factores y procesos integrados al desarrollo técnico, el circunscribir las vías de su aplicación, a los métodos y sistemas metodológicos, resulta en alguna medida reduccionista.

Al comprenderse la significación de la unidad del desarrollo físico y técnico como un fundamento importante del progreso de esta última dirección, unido a las diferencias mostradas por los deportistas (ritmos de aprendizaje, asimilación y desarrollo de las cargas) como parte del perfil de desarrollo individual, es posible abordar desde las definiciones de individualización de la preparación técnica, la relación de estas dos direcciones desde el punto de vista macro-estructural. De esta manera, se adjudicaría, al ser parcela del proceso, todos aquellos fundamentos vinculados con el progreso a largo plazo (organización de etapas de avance técnico, de las direcciones físicas, las cargas, los ejercicios y otros). Todo lo anterior, en función de alcanzar los máximos resultados posibles en el momento de la competición, mediante una práctica estable y segura.

## CONCLUSIONES

1. La preparación técnica posee dentro de sus fundamentos para su desarrollo, un enfoque de planificación macro-estructural, basado en etapas con objetivos y particularidades delimitadas: de desarrollo multilateral, de preparación general y de preparación especial. Dentro de cada una de ellas se considera el empleo efectivo de principios como: unidad entre la preparación física especial y técnica, aumento progresivo y máximo de las cargas y variabilidad. Tales sustentos y directrices se tomarán en cuenta en la implementación de cualquier estrategia de progresión técnica individualizada, a partir de las características y potencialidades presentadas por el practicante
2. El empleo del principio de individualización desde sus inicios, ha estado asociado a la planificación macro-estructural. En la actualidad, esta se concreta mediante concepciones integrales biológicas y psico-pedagógicas, ajustadas a los sistemas de planificación. Uno de los factores esenciales a considerar para su implementación efectiva se encontró en la valoración de los perfiles de aptitud física y de desarrollo individual de cada practicante

3. La aplicación de la individualización dentro de la preparación técnica, resulta uno de sus elementos esenciales e inherentes para la consecución de resultados favorables. Esto se expresa desde su propia base conceptual. De forma esencial, la misma se materializa a través de la organización bio-mecánica racional de las acciones motrices según las características integrales del deportista (somatotipo, psicológica, física y coordinativa) y la determinación estratégica de las cargas y métodos de trabajo, en función de sus principales potencialidades y limitaciones
4. Aun cuando las conceptualizaciones relativas a la individualización de la preparación técnica, planteadas por los autores citados en este artículo, resultan de un elevado valor científico-metodológico, todavía pueden ser enriquecidas las vías para su aplicación, sobre la base de la amplitud y diversidad de factores mediadores del desarrollo técnico, siendo insuficiente su abordaje desde su proyección macro-estructural, bajo la consideración de las diferencias mostradas por los practicantes (ritmos de aprendizaje y del desarrollo físico-especial) para alcanzar la forma deportiva

#### REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Anselmoraq, M. (2010). Entrenamiento: el principio de individualización. Disponible en: <http://www.bloguer.com>. Consultado: 13 de noviembre del 2013
2. Balcázar, M. y Guillermo, G.L. (2011). Bases científicas del entrenamiento deportivo. [Documento digitalizado]. Universidad Nacional de Loja
3. Bautista, I. (2007). Construcción de Clavados difíciles [Documento digital]. Federación Internacional de Natación. Deporte de Clavados. Ciudad de México
4. Berbel, L. (2011). La individualización del entrenamiento: el entrenador personal. [Documento digital]. Valencia: Orthos
5. Bondartchuk, A. (1994). Individualization of training. [ *Fitness and Sports Review International*]
6. Donskoi, D. y Zatsiorsky, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. La Habana: Pueblo y Educación
7. Esquivel, R. (2008). La individualización en la planificación del entrenamiento deportivo: necesidad impostergable. [Documento digital]
8. Gaspar, S. y Martínez, G.D. (2010). Principio de individualización. Disponible en: <http://www.preparadorfísico.net> [Revista en línea]. Consultado: 7 de diciembre de 2010
9. Jaume, A. y Sariola, M. (2004). Manual para entrenadores de Judo: Organización y planificación del proceso desentrenamiento [Documento digital]. Federación Catalana de Judo
10. Manoni, A. y Laterza, E. (1996). Enfoque necesario en la práctica del entrenamiento: dirigir la adaptación biológica en el entrenamiento modelo. Motricidad European Journal of human movement [Documento Digital]. Laboratory of Biomechanics Institute Superiore de Educaziane Fisica. Roma
11. Martínez, L. (2006). Bases del entrenamiento individualizado en el alto rendimiento. Ponencia realizada en el II congreso internacional del deporte. Universidad de Vigo
12. Morales, A. (2005). Entrenamiento Deportivo Personalizado: alternativa para su dirección (planificación y ejecución). [Documento digital]. Villa Clara: Facultad de Cultura Física
13. Morales, A. y Álvarez, M. (2008). La individualización en la planificación del entrenamiento deportivo. Necesidad impostergable y evolución hacia una metodología. [Documento digital]. Villa Clara: Facultad de Cultura Física
14. Morales, A., Álvarez, P.M. y Artiles, D.L. (2012). Modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares. [Revista Olimpia]. Facultad de Cultura Física de Granma (julio-diciembre)
15. Ortiz, R.J. y col. (2002). El entrenamiento de la técnica deportiva [Documento digital]. Taller metodológico Provincial. Camagüey. Facultad de Cultura Física
16. Pinargote, A. (2010). Principios del entrenamiento [Documento digital]
17. Ranzola, A. (2003). Las bases bio-pedagógicas del aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico. [Documento digital]. La Habana
18. Salorio, G. (2010). La individualización del entrenamiento para mejorar las capacidades individuales.

19. Rieder, H. y Ficher, G. (1990). *Aprendizaje deportivo: metodología y didáctica*. Barcelona: Martínez Roca  
Disponible en: <http://www.facebook.com>. Consultado el 18 de Junio del 2010
20. Valdivieso, F. y Bañuelo, F. (2008). Desarrollo de la alta competición en los sistemas deportivos y las ciencias sociales aplicadas al deporte [*Documento digital*]. Curso universitario de especialistas de alto rendimiento deportivo. Universidad de Castilla la Mancha. Comité Olímpico Español
21. Verjoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo
22. Weineck, J. (1996). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo