

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**VILLA CLARA**

**TÍTULO:** La individualización en la planificación del entrenamiento deportivo: Necesidad impostergable y evolución de las alternativas de solución.

**AUTORES:** Dr. C. Antonio Morales Águila  
Dra. C. María Elena Álvarez Prieto.

**SINTESIS CURRICULAR:**

**Lugar y Año de Nacimiento:** Sagua la Grande

**Categoría Científica:** Doctor en Ciencias pedagógicas

**Labor que realiza en la actualidad:** Decano

**Centro de Trabajo:** Facultad de Cultura Física de Villa Clara

**Dirección personal:** calle 2da número 119<sup>a</sup> altos e/ B y C, Reparto Vigía, Santa Clara Villa Clara.

**Telefono:** 292603

**Email:** [moralesa@capiro.vcl.sld.cu](mailto:moralesa@capiro.vcl.sld.cu)

**RESUMEN**

En el trabajo se abordan las diferentes teorías que han servido como pautas para el tratamiento de la individualización, que van desde las que en los primeros momentos entorpecían el hallazgo de las soluciones alternativas, hasta las más modernas, que permiten desarrollar una educación inclusiva e interactiva, apreciándose su evolución tanto en la teoría como en la práctica.

Entre algunas de las alternativas más empleadas para afrontar la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo se destacan las alternativas tradicionales tales como: el Entrenamiento adicional, el Expedientes del atleta, el Entrenamiento personal (Personal training) y el Entrenamiento por planes que contempla un plan para cada alumno y un plan para cada grupo. Por otro lado las alternativas contemporáneas que se fundamentan en un plan único con grupos de planificación y se presenta el Entrenamiento basado en un algoritmo.

La importancia del trabajo esta dada en la necesidad de conocer como han evolucionado estas alternativas, de manera que el conocimiento que se obtenga sirva para la sistematización de la teoría sobre la individualización y permita enriquecer la práctica pedagógica de los entrenadores. Además, permitan apreciar los argumentos que respaldan la necesidad del proceso continuo de perfeccionamiento de las alternativas, de manera que la solución al problema se acerque cada vez más a un tratamiento eficiente de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo.

## **DESARROLLO**

### **La individualización del entrenamiento deportivo: necesidad impostergable.**

Los estudios acerca del proceso de individualización representan aportes responsables y consecuentes con la concepción de deporte sostenible. Es esta perspectiva de análisis la que consagra a la individualización como una necesidad impostergable dentro del proceso de humanización del deporte y de obtención de altos rendimientos.

Una gran parte de los fundamentos que revelan a la individualización como una necesidad impostergable, yace en las pautas que se trazan en los principios de la individualización, la accesibilidad, la asequibilidad y las teorías más contemporáneas acerca de la diversidad.

Rudik, P. (1990), considera la individualidad como el conjunto de rasgos y particularidades irrepetibles que le pertenecen a una persona dada, es aquello por lo que una persona se distingue de los demás. Este autor también es del criterio que la individualidad es una característica distintiva de la personalidad.

En la clarificación de la esencia del principio de la individualización han intervenido muchos autores de reconocido prestigio internacional, entre ellos Ozolin, N. (1970), Harre, D. (1973), Matveev, L. (1983), Hahn, E. (1987), Grosser, M. (1992), Leveske, D. (1993), Alvarez del Villar, C. (1993), Godik y Popov (1993), Manno, R. (1994), García Manso, J. y colaboradores (1996), Bompa, T. (2000). (Ver en Echevarría, M. y colaboradores)

En el análisis de los criterios se destacan las pautas siguientes:

- Estudiar las particularidades individuales de cada deportista. Cada individuo es un ser único con características morfológicas, funcionales, antropométricas, motrices, psicológicas y sociales diferentes a sus semejantes.
- Tener en cuenta la correspondencia entre las verdaderas potencialidades del deportista y las exigencias que se formulan.

- Conocer que estímulos iguales provocan individualmente respuestas diferentes en las personas, incluso el mismo sujeto no reacciona igual ante el mismo estímulo. Sin embargo, en contraparte, las exigencias competitivas si son las mismas para todos los individuos.
- Tener presente para la planificación deportiva tanto la estructura del deporte, las características que determinan las exigencias de la preparación, así como las particularidades individuales de los alumnos.
- Enfatizar en que cada programa de entrenamiento debe ser diferente para cada deportista en dependencia de la edad, sexo, estado de salud, nivel de preparación y de maestría, peso, talla, función que desempeña dentro del deporte, etc.
- Reconocer la estrecha relación y el papel que juegan los principios de la accesibilidad y la asequibilidad en la individualización. La accesibilidad refleja la maestría pedagógica y los conocimientos del entrenador para el empleo de los métodos y procedimientos más racionales y efectivos. La asequibilidad, por su parte representa la forma en que cada deportista desarrolla sus capacidades y habilidades.

Autores cubanos, de reconocido prestigio internacional como Ruíz Aguilera, A. (1983), Torres, I. (1985), Cuervo, C. (1990), Fleitas, I. (1990), Calderón, C. (1996), Román, I. (1997) y López, A. (2003,) en sus reflexiones también dejan ver una serie de pautas que justifican la necesidad del abordaje del tema de la individualización. Algunas de ellas se definen de la forma siguiente:

- El entrenamiento es real, en la medida que sea individual.
- Sin entrenamiento individual, no existe éxito colectivo.
- El entrenamiento colectivo, conduce a errores colectivos.
- Aunque la educación posee un carácter universal, y los objetivos son comunes para todos los alumnos, se deben atender las características individuales, ya que no todos los alumnos tienen el mismo ritmo de desarrollo.
- Hay que dar máxima atención a cada alumno en la labor colectiva de trabajo de grupo.
- Las diferencias individuales entre los alumnos, son objetivas y representan el resultado de las diferencias biológicas, sociales y medioambientales en que se desarrolla la persona.
- No existen dos organismos humanos iguales, por tanto la individualización ha de aplicarse siempre que el nivel de los alumnos sea heterogéneo.

- Si bien es cierto que el profesor al planificar sus clases debe tener en cuenta un conjunto de tareas exigibles a todos los alumnos, no por esto podrá “masificar” o “unificar” dichas tareas, ya que todos los alumnos no aprenden con la misma rapidez y profundidad.
- Las insuficiencias en la atención a la diferenciación del trabajo de los alumnos es el resultado de la omisión de algunos principios didácticos.
- Solamente con la individualización de las exigencias es que se puede lograr que se manifiesten al máximo las capacidades físicas y espirituales.

A la luz de estas pautas nos damos cuenta de la insuficiencia de estudios sobre el tema de la individualización en un campo tan importante como la planificación del entrenamiento. En las investigaciones realizadas se aprecia más la preocupación por sistematizar la formulación de las pautas, que por demostrar las vías metodológicas para lograr su materialización. Es decir, se ha respondido con más profundidad y científicidad a la interrogante qué hacer, que a la de cómo hacer.

En términos de planificación, los aportes se vinculan más a la materialización de los principios de dosificación de la carga y al de la relación entre la preparación general y especial, que al de la individualización. En esta vertiente se destacan los modelos de planificación de Pendular de Aroseev (1971), Altas Cargas de Tschien, P., Cargas concentradas de Verjoshansky, I. (1988), Campana estructurales de Forteza, A. (1998). El modelo de periodización de Matveev, L. no escapa de esta realidad, e incluso, a pesar de ser el más utilizado y recomendado para el entrenamiento de los deportistas de categorías escolares y juveniles, en su teoría el abordaje de la individualización no trasciende la mera advertencia de su necesidad, y que el autor reconoció en su tiempo, que no ha sido estudiado lo suficiente. Este hecho se constata cuando expresa Matveev, L. “Aunque las particularidades individuales de la adaptación del organismo del deportista en el proceso de entrenamiento no han sido estudiadas lo suficiente, no cabe duda de que de ellas depende sustancialmente la magnitud de los intervalos de restablecimiento entre las sesiones y, por consiguiente, el régimen de sobrecargas y descanso en los microciclos y otros aspectos de su estructura” (p:274).

Como último recurso que justifica la necesidad de individualización, es recomendable destacar algunas de las posibilidades que brinda la atención a este proceso. Entre ellas:

- Motiva al deportista
- Eleva el nivel científico de la planificación
- Desarrolla el nivel de maestría sin perjudicar a otros deportistas

- Erradica dificultades temporales
- Extiende la longevidad deportiva
- Permite llegar al rendimiento por vías diferentes
- Permite obtener rendimientos superiores

### **La individualización en la planificación del entrenamiento deportivo: evolución de las alternativas de solución.**

La lógica que seguiremos en el examen de la evolución de las alternativas se concentrará en los aspectos siguientes:

- a) Pautas para afrontar la individualización.
- b) Características de algunas alternativas tradicionales.
- c) Principales limitaciones en el tratamiento de la individualización.
- d) Presentación de alternativas contemporáneas.

#### **a) Pautas para afrontar la individualización.**

Entre las pautas que presentaremos existe una gran variedad, desde el punto de vista de las que en los primeros momentos entorpecían el hallazgo de las soluciones alternativas hasta las más modernas que permiten desarrollar una educación inclusiva e interactiva, es decir, que la evolución se aprecia tanto en la teoría como en la práctica de las soluciones, transitando de un enfoque centrado en un deportista aislado hacia un enfoque que pretende entender, explicar y responder a sus necesidades de rendimiento desde una perspectiva que considere el contexto sociocultural de las relaciones inter e intragrupalas.

Las pautas fundamentales son:

- La individualidad se refiere a que cada deportista debe tener su propio plan.
- Es necesario conocer los puntos débiles y fuertes de la preparación en cada deportista y calcular la dinámica de su desarrollo. Se debe valorar las posibilidades individuales de los alumnos señalando en cada caso las tareas más convenientes para superar las deficiencias. Las evaluaciones han de realizarse periódicamente.
- Las cargas externas deben ser adaptadas a la capacidad individual de rendimiento de los alumnos. Al deportista se le debe plantear exigencias de carga que pueda encarar positivamente y que mientras intenta dominarlas se le induzca a movilizar óptimamente sus potencialidades de rendimiento, deben evitarse tanto las exigencias bajas como las sobrecargas.

- Dentro del plan colectivo se deben atender las características individuales de cada deportista y su desenvolvimiento dentro de la clase.
- Debe caracterizarse por la formación de subgrupos en los cuales pueden trabajarse actividades similares o distintas atendiendo a las particularidades del colectivo de cada grupo. Cada sesión se convierte en una microclase y desarrolla el trabajo necesario. La agrupación se realiza de acuerdo a los que tengan los mismos resultados o parecidos.
- A comienzos del entrenamiento no debe haber diferenciación entre los deportistas que ocupan diferentes posiciones o responsabilidades dentro del deporte en cuestión, para así lograr una preparación general y colectiva para todos los deportistas por igual. Solo después de logrado este objetivo es que se puede pasar a agruparlos según las características que tengan dentro del deporte. Es decir, se debe alcanzar un mínimo de homogeneidad primero, una base mínima, común, de partida, sin esto se corre el riesgo de sesgar un grupo de alumnos, al extremo que puedan fracasar.
- Propiciar un medio ambiente enriquecedor, manteniendo las diferencias en un mundo diverso, potenciando las posibilidades personales y multiculturales para crecer todos juntos en un mundo sin barreras físicas, morales y sociales.
- Se debe hablar de un proceso de individualización en la planificación, abierto a la diversidad, a la comprensión y a la educación de todos. Desarrollar un sentido de comunidad y apoyo mutuo, que fomente el éxito entre todos los miembros del equipo deportivo.
- Considerar en el agrupamiento del alumnado la heterogeneidad y la flexibilidad, evitando el trabajo en grupos homogéneos, pues el desarrollo intelectual, social y afectivo únicamente se produce interactuando cooperativamente y reflexionando en común personas de distintas capacidades, intereses y culturas (pedagogía interactiva). En este sentido, es recomendable hablar de grupos de planificación, y no de grupos de trabajo, pues este último incluye a todos los tipos de alumnos, en tanto que asume que cada uno posee necesidades específicas e individuales que deben ser respetadas a toda costa, y otras comunes, en tanto pertenecen a un mismo grupo social. Esto da la posibilidad de que los alumnos compartan espacios, tiempos y componentes curriculares, y paralelamente, se respeten los espacios, tiempos y componentes curriculares absolutamente individualizados. (Arnáiz, Pilar (1996), Ortiz, Maria C. (2000)).

### b) Características de algunas alternativas tradicionales.

Las alternativas que expondremos, unas responden más a unas pautas que otras, de ahí la necesidad de revelar sus características esenciales a fin de ilustrar la evolución que se ha experimentado.

Entre alguna de las alternativas más empleadas para afrontar la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo se destacan las siguientes:

- Entrenamiento adicional.
- Expedientes del atleta.
- Entrenamientos personales (Personal training).
- Entrenamiento por planes:
  - a) Para cada alumno.
  - b) Para cada grupo.

Todas estas alternativas tienen como punto de contacto el hecho de buscar que los alumnos cumplan los objetivos comunes para la obtención del máximo rendimiento individual que responde a las exigencias competitivas del deporte en cuestión. Las diferencias estriban en las vías seleccionadas para lograrlo, los inconvenientes que la acompañan desde el punto de vista de facilidades para la planificación y control, así como su incidencia en el aspecto educativo de los alumnos.

### c) Principales limitaciones en el tratamiento de la individualización.

Las alternativas tradicionales han adolecido de las limitaciones siguientes:

1. Elitistas: solo se conciben para los buenos atletas, es decir, para los de mayores perspectivas.
  2. Transgreden la individualidad: la individualidad es aplastada por la generalidad, el rendimiento debe imponerse a partir de concepciones generales y no particulares.
  3. Reduccionistas y clínicas: el trabajo se proyecta sólo a la atención de las debilidades.
  4. Perfeccionistas: trata de erradicar todas las debilidades y no de aprovechar las fortalezas y disminuir el efecto negativo de las debilidades.
  5. Aisladas e independientes: no constituye parte orgánica del macrociclo anual.
  6. Eternas: los aspectos que se estructuran son para toda la temporada.
  7. Excluyentes: No conciben la atención a la individualización en la labor colectiva del grupo.
- d) Presentación de alternativas contemporáneas.

Parafraseando a Verjoschanski, I., es importante señalar que si anteriormente la individualización en la planificación se basaba, en gran medida, en la experiencia personal del profesor, sobre la base del método de ensayo-error, su intuición y en algunos principios lógicos, la evolución actual se basa en motivaciones y presupuestos más objetivos. Por tanto, las alternativas contemporáneas enfrentan las limitaciones señaladas y responden a los principales preceptos de la pedagogía actual.

- Entrenamiento por un plan único con grupos de planificación:

La concepción de estas alternativas parte del diseño de un plan único, en el cual existe el planteamiento de objetivos comunes a los que deben arribar los alumnos por diferentes vías, y se fundamentan en la formación de grupos de planificación. En este caso expondremos la versión que emplea el algoritmo para la concepción de la individualización. Esta forma es superior, a las anteriormente caracterizadas, en cuanto a la concepción planificada con visión de futuro, a la interrelación de los diferentes grupos, al trabajo individual en el marco del trabajo colectivo, y a la racionalización de la cantidad de planes.

a) Entrenamientos basados en un algoritmo.

El algoritmo está compuesto por cuatro momentos: la definición de las premisas básicas, definición de las características externas, definición de las características internas y la validación del entrenamiento concebido. El primer y tercer momento se describen en el plan escrito, mientras que el segundo momento es representado y definido en el plan gráfico. Esta representación constituye uno de los aportes del trabajo en cuanto a la visualización del tratamiento de la individualización a lo largo del macrociclo y con visión de futuro. Cada uno de estos momentos está estrechamente relacionado y aporta una información concreta a la individualización en la planificación. En el primer momento quedan definidos los grupos de planificación a partir de los resultados del diagnóstico en cada deportista, de los aspectos determinantes del rendimiento. Posteriormente, la individualización del trabajo de los grupos se planifica a partir de la determinación del objeto, la dirección, el momento, la forma, duración, el contenido y el grado de independencia con que se realizarán las tareas. En correspondencia con estas definiciones también se realiza la formulación de objetivos tangibles, así como los medios y los métodos que garantizarán su consecución. Finalmente, se aplica todo lo proyectado y constantemente se debe obtener información acerca del rendimiento alcanzado.



## **CONCLUSIONES**

- La individualización del proceso de entrenamiento es una forma de dirección de la preparación, cuyo principal encargo lo constituye la atención a las características individuales de los alumnos.
- Los fundamentos de la individualización como necesidad impostergable yacen en los principios de la individualización, la accesibilidad, la asequibilidad y las teorías más contemporáneas acerca de la diversidad. Ellos aprecian la individualización como característica distintiva de la personalidad, y destacan la maestría del profesor, y las particularidades de los educandos, como elementos que definen una enseñanza adaptativa.
- El principio de la individualización es el menos atendido desde el punto de vista de satisfacción de sus exigencias metodológicas. Los modelos de planificación tradicionales y contemporáneos no escapan de esta realidad, pues no abordan profundamente este tema dejando una oportunidad para su perfeccionamiento desde la perspectiva de aporte responsable y consecuente con la concepción de deporte sostenible.
- La evolución de las alternativas se aprecia desde el punto de vista teórico y práctico, transitando desde un enfoque centrado en un deportista aislado hasta el que actúa en un contexto sociocultural de relaciones inter e intragrupalas. En este sentido se destacan las alternativas tradicionales del entrenamiento adicional, expedientes del atleta, entrenamientos personales y entrenamiento por planes. El entrenamiento por plan único con grupos de planificación y el algoritmo se contemplan como alternativas contemporáneas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Arnáiz, P. Las escuelas son de todos. Siglo 0. Educación exclusiva. Confederación española de Federaciones y Asociaciones Pro Personas Deficientes mentales. Marzo-Abril 1996 Vol.27 (2). Nro. 164.
- Calderón, C. Atención a las diferencias individuales. En Manual del profesor de educación física. 1996
- Cuervo, C, Levantamiento de Pesas. Deporte de fuerza. 1990
- Echevarria, M. y colaboradores. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. – Ciudad de La Habana, 2006.

- Fleitas, I. Teoría y práctica general de la Gimnasia. – Ciudad de La Habana, 1990.
- González, V. Programa de televisión Lente XL, Enero 28 del 2002.
- López, A. El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo. – Ciudad de la Habana. Editorial Deportes, 2003.
- Matveev, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. –Moscú: Editorial Raduga, 1983. –331 p.
- Ortiz, M.C. Hacia una educación inclusiva. La educación especial ayer, hoy y mañana. Facultad de Educación. Universidad de Salamanca. Nro. 187. 2000.
- Román, I. Levantamiento de Pesa. Fuerza para todos los deportes. Megafuerza.
- Rudik, P. Psicología. –Moscú: Editorial Planeta, 1990. -- 461 p.
- Ruíz Aguilera, A. Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I.
- Torres, I. y colaboradores. Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. /s.a./. – 287 p.