



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## LOS DEPORTES INDIVIDUALES. SUS CARACTERÍSTICAS Y TAXONOMÍA

**Alfonso Valero Valenzuela**

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia (España)  
Email: avalero@um.es

**Alberto Gómez-Mármol**

Facultad de Educación. Universidad de Murcia (España)  
Email: alberto.gomez1@um.es

### RESUMEN

Resulta común que las investigaciones que versan sobre un determinado deporte incluyan una definición del mismo a partir del análisis de sus características. Este proceso de análisis para calificarlos se puede agilizar a partir del conocimiento de clasificaciones previas que ya ubiquen a los deportes dentro de un grupo con unas características explícitamente determinadas. Así, este artículo incide sobre los deportes individuales, abordando su delimitación conceptual así como los elementos que poseen en común este tipo de deportes y el análisis de sus aspectos técnicos, los de carácter táctico y de sus condiciones de práctica según sus reglamentos.

### PALABRAS CLAVE:

Técnica; táctica; reglamento; clasificación; praxiología motriz.

## INTRODUCCIÓN.

La importancia del establecimiento de una clasificación de cualquier objeto de estudio independientemente del criterio al que se atiende para diseñarla como punto de partida para su análisis ha sido destacada ya por diversos autores (Castarlenas et al., 1993; Hernández et al., 2000). A tal respecto, tal y como se indica en Sánchez-Alcaraz (2016), es habitual que las publicaciones que versan sobre alguna práctica deportiva señalen las características que definen a la misma, pero partiendo de su análisis, obviando por tanto, posibles taxonomías previas que ya hayan realizado clasificaciones en función de distintas características. De este modo, el presente trabajo facilita a futuros estudios que versen sobre los deportes, en concreto aquellos considerados de carácter individual, una síntesis actualizada con la que definir sus características. La necesidad de realizar nuevas propuestas taxonómicas de los deportes individuales ya fue reseñada en la tesis doctoral de Díaz Ocejo (2010) y, más recientemente, en la de Carreras (2015).

Así, este artículo analiza los deportes individuales, debiendo señalar, en un primer momento, que el niño ejecuta una serie de acciones motrices según el estadio evolutivo en que se encuentra: reptar, coger, gatear, cuadrupedías, trepar, caminar, marchar, correr, saltar, lanzar, etc. que le proporciona una motricidad característica. Así, los deportes individuales proceden de la reglamentación y competencia de estas capacidades específicas del ser humano y que posibilitan al mismo su relación con el medio ambiente (Olivera, 1989). De entre las evoluciones que puede haber de estas acciones motrices a los deportes individuales encontramos para el caso del atletismo las acciones motrices de caminar que permiten marchar, correr y saltar, así como la capacidad prensil que permite tomar, coger y con ello lanzar y tirar. Sea como fuere, a tal respecto Gutiérrez y Pilsa (2006) afirman que uno de los primeros pasos de toda investigación debe ser la delimitación semántica de los conceptos que en ella se tratan. Así, no sólo por omisión se encuentran difuminados los límites de la definición sino que también se debe al desacuerdo general con respecto a cuáles son los criterios a los se debe atender (tipo de exigencia física, relaciones entre individuos, incertidumbre con el medio, presencia de implementos...). Es por ello por lo que, siguiendo sus recomendaciones, a continuación se incluye un apartado basado en la delimitación conceptual de los deportes individuales.

## 1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

### 1.1. DEFINICIÓN DE DEPORTE INDIVIDUAL.

Siguiendo a Parlebás (1988), se considera deporte a una situación motriz de competición institucionalizada en la que participa el individuo que desarrolla una actividad, en un determinado espacio de acción y donde puede haber o no compañeros y adversarios.

De un modo más concreto, en lo concerniente a los deportes individuales, Antón (1989) los define como aquella actividad física de carácter psicomotriz, en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir del adversario directo o del medio en que se desarrolla. Por su parte, Hernández y Rodríguez (2004) los definen como todos aquellos deportes en los que la participación es individual, sin

presencia de compañeros ni adversarios que puedan perjudicar la ejecución del gesto distinguiendo, según las características de medio, los de medio fijo como salto de altura y los de medio fluctuante como el windsurf.

De un modo más reciente, Ruiz (2012) indica que los deportes individuales son aquellos en los que el participante se encuentra solo en el espacio y afronta una situación motriz, superándose a sí mismo, a una marca, a una distancia o una puntuación.

Se observa pues, cierta controversia en cuanto a la posibilidad de consideración de adversarios que coinciden en el tiempo o no dentro de los deportes individuales. A tal respecto, los autores del presente trabajo señalan que se debe distinguir dentro del modo de oposición frente a adversarios aquellos con oposición directa, sea en espacio dividido como el tenis o en espacio compartido como el judo, con aquellos en los que la oposición se realiza mediante la comparación entre marcas (tiempos, distancias o ejecuciones, por ejemplo) como pueden ser los saltos de trampolín o las pruebas de descenso en esquí.

Disponiendo de una primera aproximación al concepto de deporte individual, el siguiente paso a abordar es analizar las características que poseen este tipo de deportes con la intención de poder aportar una clasificación que los agrupe en función de los elementos que comparten.

## 1.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

La característica más significativa de los deportes individuales consiste en que el individuo que actúa lo hace en solitario y, en consecuencia, no se produce ningún tipo de interacción o comunicación con compañeros, aunque sí puede existir con el medio (Parlebás, 1988).

Otras características que resalta Sebastiani (1999) son que el carácter competitivo de estos deportes se centra, fundamentalmente, en la superación de uno mismo. Esta circunstancia requiere del individuo la movilización de una serie de capacidades: control mental, concentración, estabilidad emocional y aceptación de un alto grado de responsabilidad. Valoran y ponen de manifiesto el nivel individual, facilitando de esta forma el conocimiento de uno mismo y la autovaloración personal. Exigen una gran complejidad en el funcionamiento del mecanismo de ejecución. La eficacia en su realización depende en gran medida del nivel alcanzado en dos aspectos: el dominio técnico y las cualidades físicas. Aparecen en algunos de ellos la utilización de objetos o instrumentos de cierta complejidad.

Una de las condiciones que se tienen siempre en cuenta para proceder adecuadamente en la iniciación deportiva es ver si el deporte se desarrolla en un medio estable o por el contrario tienen lugar en un medio inestable. De tal modo que las características que presentan los deportes individuales de medio fijo son:

- Una gran complejidad en el mecanismo de ejecución y una alta organización temporal, es decir, una estructura temporal muy estable y perfectamente conocida por el deportista.

- Escasa exigencia del mecanismo de percepción, porque la alta estabilidad del medio permite al practicante realizar la acción casi sin información exterior, pues todos los datos son conocidos de antemano y el deportista tiene decidido con anterioridad las soluciones motrices a aplicar.
- En la mayoría de los casos, sistemas de valoración de los resultados con un alto grado de objetividad al ser medidos con parámetros estables (tiempo, espacio o peso, por ejemplo).

Por su parte los deportes individuales de medio variable o fluctuante poseen las siguientes particularidades:

- Estas actividades presentan un mínimo de organización, pero en muchos casos sin perder el componente de complejidad que puede aparecer acompañado del factor riesgo y aventura. Esta baja organización está en función del alto nivel de incertidumbre creado por el medio. Se desconoce en todo momento la estructura temporal.
- Importancia del mecanismo de percepción y decisión en función de la inestabilidad del medio.
- Gran componente de motivación que radica en el grado de riesgo y aventura.

### 1.3. ASPECTOS TÉCNICOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

La técnica es la fase motriz o visible de la acción de juego; es el resultado de los procesos cognitivos y nerviosos de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor (Sampedro, 1999).

Seguendo a Sebastiani (1999), una buena técnica facilita la realización del trabajo con un mínimo de desgaste energético, permitiendo a la vez la consecución de mejores resultados donde eficacia hace referencia a la obtención de la máxima similitud entre el proyecto y la ejecución y economía a aprovechar al máximo la energía disponible, alcanzando al máximo los resultados y gastando lo menos posible.

Las técnicas constitutivas de los distintos deportes individuales están determinadas por el espacio en el que se desarrollan, los materiales empleados y las normas reglamentarias establecidas. Las acciones resultantes son siempre consecuencia de unas exigencias física y fisiológica, ejecutadas con la mayor eficiencia biomecánica posible, dentro de los límites establecidos por el reglamento, dándose múltiples combinaciones y tipos de acciones técnicas.

En los deportes individuales los aspectos técnicos están basados en:

- La mejora de las cualidades físicas.
- La adquisición de gestos técnicos (automatismos).
- El estilo técnico, es decir, la adaptación de los aspectos técnicos de base a las características del sujeto.

- La estabilidad de la técnica frente a modificaciones internas como el cansancio o el equilibrio psicológico, o frente a modificaciones externas, como el ambiente o las características de la instalación.

Cada objetivo motor puede lograrse de distinta manera, por esta razón puede no existir una sola técnica, sino que siempre hay varias y distintas posibilidades de alcanzar el mismo objetivo. Aún cuando la técnica de los deportistas de élite sea muy parecida, se pueden constatar diferencias relacionadas con la personalidad del individuo. Las técnicas están sometidas a un constante y continuo proceso de perfeccionamiento.

#### 1.4. ASPECTOS TÁCTICOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

Para Sampedro (1999), la táctica es la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva.

Siguiendo a Sebastiani (1999), la posibilidad de victoria en la competición queda determinada por el grado de aprovechamiento de sus componentes básicos: condición física, capacidad técnica, capacidad táctica y la voluntad de lucha.

La capacidad del pensamiento táctico desempeña un papel decisivo a la hora de orientarse los deportistas en situaciones complicadas de competición, al tener que lograr distintos objetivos tácticos y especialmente cuando emprenden acciones constructivas. Es gracias al pensamiento táctico que los deportistas reproducen y evalúan exactamente la situación, captan su verdadero sentido, descubren las intenciones del contrincante, prevén el desarrollo de la acción, fijan la posición propia y deciden las pautas a seguir.

Los pensamientos tácticos se harán siempre con la pretensión de obtener un resultado exitoso, por ello se realizará un análisis previo de la situación y circunstancias en que se desarrolla la práctica; como consecuencia de dicho análisis, se elaborará un planteamiento teórico de la forma de proceder, que posteriormente será puesto en práctica. Por último, se realizará un análisis de la acción (conocimiento de resultados y conocimiento de la ejecución).

Aunque los deportes individuales son prioritariamente técnicos, también tiene un componente táctico. La táctica en este grupo de deportes consiste en la distribución racional de las fuerzas durante todo el desarrollo de la competición.

En los deportes en los que haya confrontación puntual con algún adversario, estos aspectos tácticos estarán basados en las acciones para conseguir ventajas (situarse en el pelotón), o en una correcta elección de la táctica a utilizar (estrategia en la carrera, salir fuera, pasar lento, esprintar al final, etc.).

En las distintas especialidades deportivas, se pueden observar tendencias distintas a la hora de utilizar la táctica, que se adaptan a las características particulares del deporte. Sebastiani (1999), destaca estas tendencias tácticas:

- Especialidad de baja o nula implicación táctica: En las carreras de velocidad tanto en atletismo como en natación, no existe ni incertidumbre del medio, ni del oponente. Tampoco existe la necesidad de dosificar el esfuerzo.
- Especialidades de poca implicación táctica: Incluimos en este grupo las carreras de fondo y medio fondo que presentan tres variables respecto a los del anterior grupo: la dosificación del esfuerzo en función de las propias fuerzas, las características del oponente y la posibilidad de apoyos del “eventual compañero de equipo”.
- Toma de decisiones previas a la competición: Principalmente en la gimnasia, antes de iniciar una competición se decide qué elementos se van a integrar en el ejercicio, la coreografía e incluso el diseño del maillot y, en su caso, el maquillaje. También en atletismo, en el salto de pértiga y altura, se decide a qué altura se empezará a saltar.
- La actitud como táctica: Muchos deportistas tienen, durante la competición, una actitud que provoca inseguridad en los adversarios, o pueden decantar una puntuación de los jueces.

## 1.5. ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

Sampedro (1999), define el reglamento deportivo como un conjunto o sistema de reglas y normas con una lógica intrínseca que marca los requisitos necesarios para el desarrollo de la acción de juego que determina en parte la lógica interna del deporte que regula.

Las características comunes que podemos observar en los reglamentos de los deportes individuales son:

- Espaciales, como la ocupación de calles, zonas de recepción del móvil, etc.
- Temporales, tiempo máximo de ejecución, lucha contra el crono, etc.
- Limitaciones técnicas, limitaciones en las acciones como no batir con los dos pies en salto de altura, no tocar el aparato con el cuerpo, respetar los estilos de natación, etc.
- Ponderales, relacionadas con el peso y medida, tanto del participante (halterofilia) como de los implementos.
- Relacionadas con los sistemas de medición del resultado: confrontación directa con otros participantes, medida objetiva (cronómetro, cinta métrica, etc.) o medida subjetiva (mediante jueces como en la gimnasia o en los saltos de trampolín, por ejemplo), etc.

## 2. TAXONOMÍA DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

Existen múltiples clasificaciones del deporte hechas con criterios muy divergentes y diferenciados, las cuales permiten ver y analizar al deporte desde múltiples puntos de vista. Sin embargo algunas de ellas dejan de lado deportes individuales como la natación, el ciclismo o el atletismo, como es el caso de Ellis (1983), que establece una clasificación de los juegos deportivos agrupándolos en juegos deportivos de blanco y diana, campo y bate, cancha dividida o red y muro

y de invasión. Se presentan así, de manera que cada uno de ellos posea una problemática general similar, así como características e intenciones básicas, contexto social y principios o aspectos tácticos básicos similares.

En cambio, otros deportes (especialmente en los que no hay un móvil de por medio) quedan excluidos a pesar de su gran peso social y popularidad. Por ello, se hace necesario el uso de una taxonomía en la que puedan verse incluidas todas estas prácticas deportivas dando respuesta a la actividad física realizada por los ciudadanos. En este sentido, años atrás, Parlebás (1988), presenta una taxonomía que tiene como criterio fundamental el tipo de interacción que se da entre los participantes y entre estos y el medio físico en el que la actividad tiene lugar. Con ello establece dos grandes grupos denominados deportes psicomotrices y sociomotrices, subdividiendo a estos últimos en tres subgrupos (de cooperación, de oposición y de cooperación/oposición).

Para Parlebás (1988), el factor que determina las características de cada situación motriz es la noción de incertidumbre y su existencia o no. Dicha incertidumbre puede ser debida al entorno físico, a los compañeros que actúan de forma conjunta o a los adversarios de forma conjunta o separada. Por ello, se diferencian dos tipos de situaciones, aquellas en las que el individuo actúa solo (situaciones psicomotrices), y aquellas en las que el individuo actúa con otros (situaciones sociomotrices), y dentro de las primeras se distingue entre aquellas de medio fijo y las de medio variable o fluctuante.

En función de la presencia de otros deportistas, se establecen dos categorías (Sebastiani, 1999):

- Actuación en solitario: saltos y lanzamientos de atletismo, saltos de trampolín y palanca, tiro con arco, tiro al plato, salto de obstáculos en equitación, escalada, paracaidismo, etc.
- Actuación simultánea con otros deportistas (siempre que la finalidad sea la superación de uno mismo): carreras de atletismo y natación, ciclismo, esquí de fondo, windsurf, etc.

En función de la incertidumbre creada por el medio, se establece:

- Con el medio fijo:
  - Sin presencia de objetos o instrumentos que sean necesarios manipular: carreras de atletismo en pista, natación en piscina, salto de altura, longitud y triple en atletismo, gimnasia artística (suelo), saltos de trampolín, etc.
  - Con presencia de objetos o instrumentos que sea necesario manipular: lanzamientos de atletismo, salto con pértiga, gimnasia rítmica, tiro con arco, halterofilia, ciclismo en pista, patinaje, etc.
- Con el medio fluctuante o variable:
  - Sin presencia de objetos o instrumentos que sea necesario manipular: campo a través, escalada libre, natación en aguas libres, etc.
  - Con presencia de objetos o instrumentos que sean necesarios manipular: ciclismo en carretera, mountain-bike, piragüismo en aguas bravas,

escalada artificial, esquí, cross de orientación, paracaidismo, windsurf, ala delta, submarinismo, triatlón, vela, etc.

A continuación se presenta la Figura 1, que trata de recoger las dos clasificaciones anteriores para el caso del atletismo.

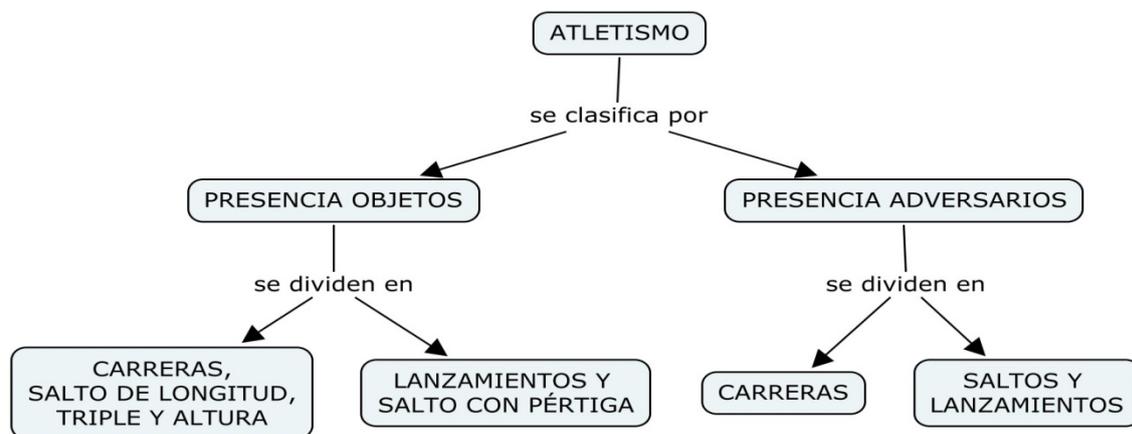


Figura 1. Mapa conceptual de la clasificación del atletismo en función de la presencia de objetos y de otros deportistas.

Otra clasificación que puede ser interesante es la ofrecida por Batalla y Martínez (2002), que clasifican a los deportes individuales en función de dos criterios, uno la similitud de las acciones desarrolladas, y otro, la similitud en el medio y en los materiales utilizados (figura 2).

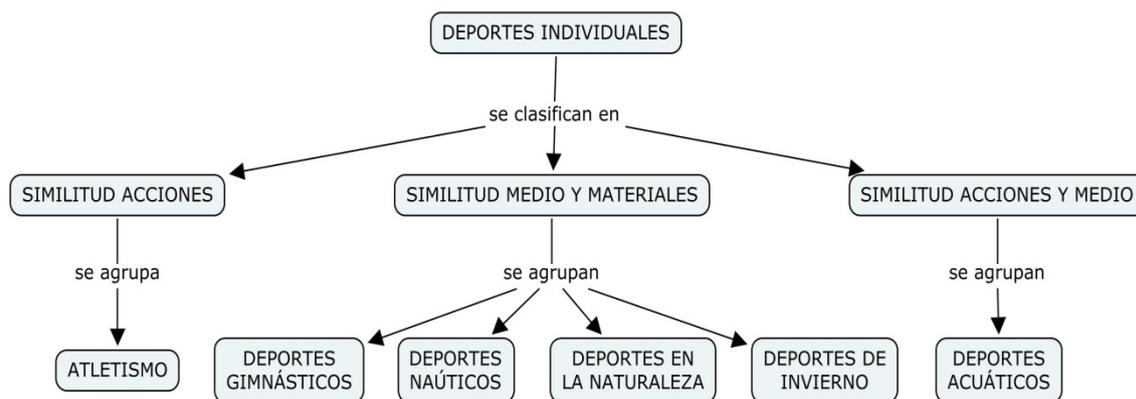


Figura 2. Mapa conceptual de la clasificación de los deportes individuales según Batalla y Martínez (2002).

Así, dentro del bloque de deportes con acciones similares se encuentran los deportes atléticos y combinados: el atletismo y sus modalidades, además del triatlón y pentatlón moderno. En este caso el elemento que los cohesiona es la similitud de las acciones desarrolladas.

Por otro lado, se hallan los deportes de acciones y medio similares, como es el caso de los deportes acuáticos: todos los que tienen lugar en instalaciones acuáticas (piscinas) y utilizan en mayor o menor medida el nado: natación, natación sincronizada, saltos de palanca y trampolín. El elemento que los cohesiona son las acciones efectuadas y la instalación que se utiliza.

Por último, están los deportes con medio y materiales similares, que a su vez contienen las siguientes prácticas deportivas:

- Deportes gimnásticos: aquellos deportes que tienen lugar en una sala, tapiz o elemento similar y que tratan de efectuar una serie de acciones lo más fielmente posible a unos criterios reglamentarios: gimnasia artística, gimnasia rítmica, aeróbic, bailes de salón y halterofilia. Los cuatro primeros deportes presentan cierta similitud en las acciones efectuadas o, como, mínimo en la forma de valorar el rendimiento (juicio subjetivo), pero la halterofilia escapa a este criterio.
- Deportes náuticos: aquellos deportes que se desarrollan en espacios acuáticos abiertos ya al aire libre, en muchos casos naturales (ríos, lagos, mares) pero también artificiales (canales): vela, remo, piragüismo, motonáutica, esquí náutico y actividades subacuáticas. Aquí el criterio de agrupación responde a la similitud del medio y, en cierta medida, del material (ya que casi todos utilizan embarcaciones de uno u otro tipo).
- Deportes de invierno: agrupa aquellos deportes que se realizan sobre nieve o hielo: esquí alpino, esquí de fondo, saltos de esquí, snowboard, patinaje sobre hielo...
- Deportes que se realizan con un vehículo o utilizando un sistema de locomoción: son los deportes de motor: automovilismo y motociclismo; la hípica; los deportes aéreos; los derivados del patinaje sobre ruedas y aquellos que utilizan bicicleta. Se trata de una categoría muy abierta, siendo el elemento de agrupación, la utilización de un vehículo artificial o de un animal.
- Otros deportes individuales: deportes en la naturaleza y deportes de precisión: incluimos aquellas modalidades deportivas que, por un lado, no encajaban en los otros grupos y, por otro, no tenían la suficiente extensión como para merecer un grupo independiente.

### 3. CONCLUSIONES.

Son numerosas las clasificaciones que se han realizado sobre los deportes en general, y en algunas ocasiones quedando excluidos deportes individuales. Igualmente, hay una gran variedad de clasificaciones de los deportes individuales atendiendo a diferentes criterios, lo que nos lleva a la conclusión de que no hay una ideal para todo. Por tanto, a raíz de las aquí expuestas u otras concretas, el profesional de las ciencias del deporte que trabaja en una actividad deportiva de carácter individual, ha de elegir aquella taxonomía que mejor se ajuste a sus intereses y necesidades.

Las clasificaciones aquí expuestas permiten tomar conciencia de los aspectos en común que comparte un deporte en concreto con otros individuales, así como las diferencias que lo hacen distinto. Esto nos ayuda a conocer más en profundidad el deporte individual en cuestión y ampliar la visión global que podemos tener del mismo.

Además, de cara a realizar nuevos planteamientos metodológicos, o propuestas de investigación e de innovación, se pueden aprovechar las características que comparten los deportes individuales encuadrados dentro de una misma categoría, para transferir los conocimientos que se poseen sobre un deporte al resto de los de su categoría, siendo una herramienta valiosa para avanzar en este campo.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Antón, J. (1989). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Málaga: Unisport.

Batalla, A. y Martínez, P. (2002). *Deportes individuales*. Barcelona: Inde.

Carreras, J. (2015). *Estrategias metodológicas en la enseñanza del balonmano, de la natación y del tenis a nivel de iniciación deportiva*. Tesis doctoral: Universidad de Huelva.

Castarlenas, J.L., Durán, C., Lagardera, F., Lasierra, G., Lavega, P., Mateu, M. & Ruiz, P. (1993). Hacia la construcción de una disciplina praxiológica que acoja y estudie la diversidad de prácticas corporales y deportivas existentes. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 32, 19-26.

Díaz Ocejo, J. (2010). *Análisis de las estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario*. Tesis doctoral: Universidad de Málaga.

Ellis, M. (1983). *Similarities and differences in games: A system for classification*. En VV.AA. *Teaching Team Sports*. Roma: Congreso AIESEP, 137-142.

Gutiérrez, M. & Pilsa, C. (2006). Orientaciones hacia la deportividad de los alumnos de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4, 86- 92.

Hernández, J., Castro, U., Cruz, H, Gil, G., Hernández, L.M., Quiroga, M. & Rodríguez, J.P. (2000). ¿Taxonomía de las actividades o de las situaciones motrices? *Apunts, Educación Física y Deportes*, 60, 95-100.

Hernández, J. & Rodríguez, J.P. (2004). *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. Barcelona: Inde.

Olivera, J. (1989). Hacia un deporte educativo en una educación física renovadora. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 16-17, 63-75.

Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport, Junta de Andalucía.

Ruiz, J. (2012). *Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte*. Madrid: CCS.

Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2016). *Fundamentos de los deportes de raqueta y pala*. Madrid: Pila Teleña.

Sebastiani, E.M. (1999). La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica. En D. Blázquez (ed.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 311-332). Barcelona: Inde.

Fecha de recepción: 2/2/2016  
Fecha de aceptación: 21/7/2016