

Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas

Facultad de Cultura Física



**Trabajo de Diploma en opción del Título de
Licenciado en Cultura Física**

Título: Acciones para enfrentar de forma acertada, por entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol el desentrenamiento deportivo.

Autora: Danaisy Frómeta Barroso.

Tutores: Dr.C. Moraima Barroso Palmero.

MSc. Jorge Luís Frómeta Matos

Consultante: Dr.C. Orestes Griego Cairo

2017

Resumen

Son numerosos los atletas que transitan por la pirámide del deporte de alto rendimiento pero son muy pocos los que llegan a la cima. Durante la preparación muchos causan bajas y la mayoría no se desentrena, realidad a la que no escapa el Voleibol. El Programa de Preparación del Deportista del Voleibol da orientaciones en relación a qué y cómo entrenar, pero no ofrece precisiones en relación con el desentrenamiento. Los entrenadores de los centros provinciales y de la base no tienen orientaciones ni acciones para enfrentar el desentrenamiento. Es por ello que el problema científico de la presente investigación es: ¿Cómo preparar a los entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol para enfrentar acertadamente el desentrenamiento deportivo? Entre los objetivos que se propone el presente trabajo están: diagnosticar el tratamiento que se le da al desentrenamiento de voleibolistas jóvenes que se retiran del deporte activo, diseñar acciones de preparación para el desentrenamiento deportivo de estos atletas y valorar su utilidad mediante el criterio de los usuarios. Los métodos que se utilizan son: el analítico – sintético, inductivo deductivo, análisis de documentos, entrevista semiestructurada, encuestas, técnicas dinámicas de grupo y el Criterio de usuarios. De los Estadísticos- matemáticos se emplea la distribución empírica de frecuencias. Los resultados que se obtienen son las acciones de preparación para que los entrenadores de los centros provinciales y de la base puedan orientar de forma acertada el desentrenamiento de estos voleibolistas.

Abstract

Many are the athletes that pass through the top athlete pyramid, but few of them arrive to the higher of the top because in the preparation period many of them drop down. The immense majority of them do not get out of training, Volleyball athletes are not an exception. The Sportsman Preparation program of Volleyball gives precise orientations in relation to what and how to train, but there is not specified anything in relation to getting out of training the athletes. The trainers of the provincial centers and those of the base don't have precisions in the orientations of actions to face the athletes' out of training. So the scientific problem of the present investigation is How to prepare the trainers and athletes of Volleyball, as well as to professors of Physical Education to face the out of training of athletes? The objectives stated to carry out this investigation are: to diagnose the treatment that is given to the out of training of athletes of young volleyball players that retire from the active sport; to design preparation actions for the out of training of these athletes and to value their utility by means of the user's criteria. The methods used are the analytic-synthetic, inductive-deductive, analysis of documents, semi structured interviews, surveys, dynamic techniques of group, user's criteria and of the statistical –mathematical ones, the distribution of frequencies. The results obtained are the preparation actions so that the trainers of the provincial centers and those from the base can guide the out of training of athletes of Volleyball, in an appropriate way.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	8
II.1.- Generalidades del voleibol y la preparación del joven voleibolista.	8
II.2.- El retiro y desentrenamiento deportivo continuidad y consecuencias de la preparación deportiva.	18
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
II. 1.- Población y muestra.....	28
II.2.- Métodos y Técnicas de la investigación científica	29
CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	31
III.1. Resultados del diagnóstico.....	31
III.2. Presentación de la propuesta	39
III. 3. Valoración de la propuesta	43
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS	51

INTRODUCCIÓN

De todos es conocida la importancia del papel social que desempeña el deporte en el mundo moderno. El deporte es uno de los mayores fenómenos de sociedad, a lo cual cabe agregar que el deporte es conocimiento y desarrollo humano, física y psicológicamente.

Con el triunfo revolucionario del 1ro de enero de 1959 cambia el panorama del deporte en Cuba. El 23 de febrero de 1961 se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). Surge el sistema que permite el desarrollo de los talentos y se crea la pirámide de ascenso del sistema deportivo, en la que se transita de la Educación Física a las Áreas Especiales o Combinados deportivos, a las Escuelas Integrales de Deporte Escolar (EIDE) y los Centros de Entrenamiento de Alto Rendimiento (CEAR).

En el devenir histórico del Voleibol en Cuba un resultado importante se alcanza en el año 1946, cuando el elenco varonil de Voleibol consigue el primer gran éxito en la quinta edición de los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe celebrado en Barranquilla, Colombia. Luego de ese triunfo la disciplina tuvo un fuerte descenso debido al poco interés mostrado por los gobiernos de turno que dirigieron el país.

Con el triunfo revolucionario del 1ro de enero de 1959, la situación cambió para el deporte en general, y en particular para el Voleibol. Con la ayuda de entrenadores y técnicos provenientes de diferentes países del campo socialista, este deporte fue tomando un gran auge en la isla, hasta llegar a los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe de Puerto Rico-1966, donde la escuadra masculina recuperó el cetro y el equipo femenino ganó el suyo por primera vez. Desde entonces a la fecha las selecciones cubanas dominaron el podio en los juegos regionales más antiguos, mientras en los continentales comenzaron su despegue en la quinta edición celebrada en Winnipeg, Canadá-1967, cuando alcanzaron el bronce uno y otro equipos.

En la arena panamericana, los seleccionados masculinos y femeninos de voleibol cubano tienen una buena lista de preseas que suman un total de 22, de ellas 13 de oro, 5 de plata y 4 de bronce. En Campeonatos Mundiales sobresalieron las "Espectaculares Morenas del Caribe" con triunfos en los

certámenes de la URSS-1978, Brasil-1994 y Japón-1998, y plata en Checoslovaquia-1986. Los hombres aportan dos sub títulos, obtenidos en 1990 y 2010, ambos en Italia.

Son los jugadores del sexo masculino los que aportaron la primera medalla olímpica de bronce en los Juegos estivales de Montreal, Canadá-1976, sin embargo, las voleibolistas se erigieron como las protagonistas de estos torneos al vencer consecutivamente en Barcelona 1992, Atlanta-1996 y Sidney-2000, hecho inédito entre las féminas a nivel mundial.

A estos éxitos pueden agregarse otros, como los cuatro oros conseguidos por las Morenas en las Copas del Mundo y el récord de más partidos ganados consecutivamente (63) y las cuatro ocasiones en que Cuba obtuvo la Copa Paul Libaud por los resultados en las competiciones mundiales: 1986, 1990, 1994 y 1998.

Detrás de cada triunfo hay muchos años de entrenamiento, de sacrificios y de limitaciones de cada deportista. Se suma a lo anterior la dedicación de entrenadores, de especialistas y técnicos de medicina deportiva, directivos del deporte e investigadores y todo un pueblo que vibra con cada uno de los triunfos, que siente y se estremece con cada derrota.

Las exigencias técnicas de este deporte, su variabilidad, la rigurosidad de su preparación deportiva y los resultados sostenidos de sus representantes en competiciones de primer nivel, justifican la selección del mismo para el estudio del retiro deportivo, una temática poco abordada y de gran interés por su incidencia directa en la salud y calidad de vida de sus practicantes.

Matvéev (1983) afirma que en el deporte, para alcanzar resultados de primer nivel, no se puede obviar el entrenamiento deportivo como un proceso ininterrumpido y a largo plazo donde los atletas desde sus inicios transitan por varias fases: la de preparación básica, la de realización máxima de las posibilidades deportivas y la de longevidad deportiva. En la fase de longevidad deportiva, según esta clasificación, el autor organiza dos etapas: una de preservación de los logros alcanzados y otra de mantenimiento del entrenamiento general.

En esta última se reduce considerablemente el nivel de actividad deportiva, se asegura una elevada actividad general, el contenido del entrenamiento tiene un carácter de saneamiento reactivo y se tratan de fijar en los atletas la calidad de las cualidades permanentes del organismo y todo lo valioso que le brindó la práctica deportiva de muchos años precedentes.

Barroso (2010) centra su atención en la fase de longevidad deportiva y devela la necesidad de una nueva etapa, el retiro deportivo. Es aquí en donde se sientan las bases para el posterior desentrenamiento deportivo, se enmarca en el entrenamiento deportivo de muchos años de atletas de primer nivel que transitan por estas fases y etapas. Queda latente si esta estructuración se adapta a los atletas jóvenes, que sin transitar por la longevidad deportiva, terminan su vida activa en el deporte luego de 6 a 7 años, atendiendo a las características del deporte practicado y en otros de iniciación más temprana (natación, clavado, gimnasia, entre otros).

Cuando los atletas de alta competición transitan por la etapa de preservación de los logros alcanzados comienzan a disminuir sus resultados deportivos, dejan de engrosar las filas de los equipos nacionales y pasan al retiro deportivo. En su inmensa mayoría detienen de forma brusca la actividad que realizaban.

Especialistas del Instituto Nacional de Medicina Deportiva (Barrizonte; Monteagudo; Granda; Iglesias y Almenares 2003), dispensaron a más de 4687 exatletas en todo el país y detectaron problemas de hipertensión, cardiopatías, obesidad, asma y alteraciones del soma que afectaban la salud y calidad de vida de estos exatletas adaptados por muchos años a grandes sobrecargas físicas y psíquicas que no se sometieron a programas de desentrenamiento.

Los autores (Domínguez; Suárez y Casariego, 2006), en un estudio realizado, refieren que la culminación de la vida deportiva activa provoca un impacto en las dimensiones físico-biológicas, psicológicas y sociales, consideran que este impacto puede ser menos severo si existe una preparación para afrontar el retiro deportivo. Si no se produce un adecuado proceso de preparación, este impacto puede hacerse severo y provocar alteraciones cognitivas, afectivas y

conductuales como: drogadicción, tabaquismo, síndrome ansioso-depresivo, irritabilidad, alteraciones del sueño y del apetito, angustia y retraimiento social, además, desde el punto de vista funcional se presentan cambios en el organismo. La respuesta del atleta ante el retiro puede ser de aceptación o negación.

Barroso (2010) considera que la respuesta del atleta ante el retiro está en estrecha correspondencia con la preparación previa que este haya tenido a lo largo de su preparación deportiva. Se le suma a lo anterior, el nivel de conocimientos que tenga el atleta en relación a la duración limitada de la vida deportiva y la necesidad del desentrenamiento. Esto es muy importante por su incidencia directa en la salud, la calidad de vida y la selección de estilos de vida saludables para enfrentar las nuevas condiciones después del retiro del deporte activo.

Autores como: (Martin 1977, Verjoshaski 1980, Matvéev 1983, Platonov 1984, Harre 1987, Tschine 1988, Weineck 1988, Ozólin 1989, Thompson 1991, Forteza 1997, comparten el criterio de que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico a largo plazo que se ocupa de la preparación del deportista, orientado siempre a alcanzar el máximo rendimiento individual posible en un deporte o disciplina deportiva, sin descuidar que la relación entre planificación y modelación de las cargas, permitirá entonces mantener la sostenibilidad del deporte, lo que redundará en beneficios para la salud del deportista y en la elevación de la calidad de vida para insertarlo de forma satisfactoria en la sociedad, con estilos de vida favorables.

Santana (2003), especialista del Voleibol, en su Tesis Doctoral conceptualiza la preparación deportiva sostenible como el “Proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana”. O sea, es la protección del hombre que no se puede ver solamente en su etapa de máximo rendimiento, sino también cuando se produce el retiro del deporte de las grandes competiciones que se considera, no sea solo para los atletas élites sino para aquellos que sin llegar a ser primeras figuras, dedican varios años al entrenamiento deportivo

acumulando cargas físicas y psicológicas que necesitan disminuirse paulatinamente.

Pocos son los autores que refieren y muestran interés por lo que acontece luego de que un atleta durante su preparación deportiva no puede alcanzar y lógicamente mantener rendimientos máximos en el deporte practicado, acercándose así el final o término de la carrera deportiva, lo que puede crear una crisis importante en sus vidas.

En la literatura consultada se encontraron algunos estudios con rasgos distintivos del retiro deportivo Ogilvie BG y Howe M. (1991), Plataroti (2000), Suárez y Pérez (2002), Santana (2003), Terregosa M y [et. al], (2004), Erpic; Wylleman y Zupancic M (2004), Domínguez (2006) Barroso (2010), mayo (2013), Mena (2014), Frómeta (2016). De ellos solo Barroso (2010), mayo (2013), Mena (2014), Frómeta (2016) tienen en cuenta la relación objetiva que debe existir entre el retiro y el desentrenamiento.

Sirven como precedentes a esta investigación los estudios doctorales de: Porto (2008), Aguilar (2010), Barroso (2010), (2013), Mena (2014), Frómeta (2016) así como Trabajos Finales de Especialidad de Postgrado de Molina, Oliva en el (2010) y Tumbarell (2012), Trabajos de Diploma de: Torres en el (2007), Luke y Conte en el (2009) y Olivera en el (2011). Todos concientizan la necesidad del desentrenamiento deportivo y pocos profundizan en el retiro de atletas jóvenes.

Otros autores como Olmos en el (2011), Abreu, Álvarez, Macola, Fleites y Castillo en el (2012), dan un salto en los estudios realizados en el atletismo y sus eventos y diseñan acciones concretas para materializar el desentrenamiento deportivo no solo en atletas longevos retirados del alto rendimiento sino en atletas jóvenes que causaron baja de los centros provinciales y nacionales. Estos resultados aportan información valiosa pero no se corresponden con las características del Voleibol y no dirigen su atención a la preparación de directivos, entrenadores, profesores de Educación Física para que puedan orientar y llevar a vías de hecho el desentrenamiento en atletas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales.

Se añade a lo anterior que es política del Estado Cubano brindar atención sistemática a los atletas retirados para que estos se incorporen a la vida social

con un óptimo estado de salud. A la par que se proyectan estrategias para la formación de estos atletas, constituye una preocupación del Estado, la contribución a su calidad de vida una vez concluida la práctica del deporte activo. En el deporte, al igual que en cualquier rama de la sociedad, se le presta gran atención al hombre como centro de todos los programas que se desarrollan en el país desde el triunfo de la Revolución.

A pesar de lo antes expuesto y de los avances alcanzados en el estudio de la temática, se aprecia que no todos los esfuerzos se concretan en la práctica debido a varias razones como: por desconocimiento, falta de preparación y orientación a los entrenadores, los atletas no concientizan la necesidad del desentrenamiento, no existen documentos ni otros manuales que les permitan a los entrenadores actualizarse en relación con la temática, elementos que permiten declarar la situación problemática de esta investigación:

La necesidad de diseñar acciones de preparación que les permitan a los entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol enfrentar acertadamente el desentrenamiento deportivo.

De esta situación problemática se deriva el **problema científico** de la presente investigación:

¿Cómo preparar a los entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol para enfrentar acertadamente el desentrenamiento deportivo?

Sistema de Objetivos

1. Diagnosticar el estado actual del desentrenamiento de voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales.
2. Diseñar acciones de preparación que les permitan a los entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol enfrentar acertadamente el desentrenamiento deportivo.
3. Valorar la utilidad de las acciones de preparación para que los entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol enfrenten acertadamente el desentrenamiento deportivo

Para dar respuesta al problema científico y a los objetivos del presente trabajo se utilizaron diferentes métodos y técnicas de la investigación científica como:

el analítico-sintético, inductivo-deductivo, análisis de documentos, encuestas, entrevista semiestructurada a directivos y entrenadores del Voleibol, técnicas dinámicas de grupo y el criterios de usuarios.

Se trabaja indistintamente con poblaciones y muestras, una primera población integrada por directivos de este deporte en la provincia de Villa Clara, una segunda población de entrenadores de Voleibol de la EIDE de la categoría juvenil, una muestra aleatoria intencional de profesores miembros del proyecto “Evaluación del impacto de la individualización en la planificación del entrenamiento y el desentrenamiento en la calidad de vida de los atletas de diferentes deportes” y una muestra de usuarios que emiten criterios de valor acerca de la utilidad de las acciones de preparación diseñadas.

En el primer capítulo se profundiza en los fundamentos teóricos que sustentan la presente investigación. En el segundo capítulo se presenta el marco metodológico, en el tercero se analizan los resultados, se diseñan las acciones de preparación y se someten al criterio de los usuarios. Luego se arriba a conclusiones, se ofrecen recomendaciones y se precisan la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

II.1.- Generalidades del voleibol y la preparación del joven voleibolista.

El Voleibol existe desde hace más de un siglo. La historia narra que fue creado en 1895, por William G. Morgan, quien se desempeñaba como director de Educación Física en el YMCA de Holyoke, en el estado de Massachussets y 69 años más tarde, fue reconocido como deporte olímpico al inscribirse en el programa de Juegos Olímpicos de Tokio. Un partido de Voleibol se caracteriza por acciones de juego de corta duración y de gran intensidad, alternados por cortos períodos de descanso, este deporte ayuda a la coordinación, el equilibrio favorece el crecimiento de la estructura ósea de los niños, niñas y adolescentes.

En la actualidad son más de 500 millones las personas que dedican tiempo al Voleibol y Voleibol de Playa organizado. El Voleibol organizado supone entrenar y competir periódicamente, e implica asimismo que debe hacerse bajo el liderazgo de un entrenador, ya sea instructor de Voleibol, docente o profesor de Educación Física. Chesnokov, Y. (2009)

Este propio autor considera que es esencial para el buen desarrollo y perfeccionamiento del Voleibol en general, entender cuál es el papel del entrenador, cuáles son sus responsabilidades, obligaciones y ética, y no desconoce su rol en la trasmisión de conocimientos técnicos y tácticos para mejorar el rendimiento de los jugadores y los equipos. En tal sentido puntualiza en que:

- El entrenador es el profesional que asume la dirección de un equipo y a quien incumbe la preparación y perfeccionamiento de cada jugador y del equipo en su conjunto. El entrenador se hace cargo de obtener resultados.
- El entrenador es a la vez un profesor y un educador. Esta definición corresponde especialmente al entrenador que ejerce con niños y equipos de Juveniles/Menores.
- El entrenador es un especialista del deporte. Obra en pro del desarrollo y la popularidad del Voleibol en su país, en su club, su universidad, etc.

- El entrenador organiza. Una de sus tareas prioritarias es coordinar el trabajo de sus colaboradores, manteniéndose en contacto con la dirección y la federación nacional.

Como se manifiesta anteriormente, no se dirige la mirada en este desempeño del entrenador de Voleibol a la preparación del atleta para su futuro retiro y desentrenamiento deportivo.

El primer triunfo del Voleibol cubano se produce en los Juegos Centroamericanos de Barranquilla, Colombia, 1946, en los que, producto de un campeonato nacional, se integra por primera vez una selección cubana, representativa de amplios sectores de nuestra población. Con el triunfo de la Revolución, se participa en los Juegos Panamericanos de Chicago y en los Centroamericanos de Jamaica de 1962, los resultados no son satisfactorios; pero, ya en 1966, Puerto Rico es testigo del despegue definitivo de Cuba, cuando se reconquista el título en el sexo masculino y se obtiene el triunfo, por primera ocasión, en el femenino. A partir de ahí comenzó un reinado Centroamericano y del Caribe que alcanzó hasta principios del presente milenio.

El Voleibol cubano, que al triunfo de la Revolución era uno más entre los tantos deportes que se jugaban en el país, al cabo de los años se convirtió en uno de los más practicados y se ha situado dentro de la élite del deporte mundial, gracias al esfuerzo de los deportistas y de los entrenadores, desde la base hasta el equipo nacional, y a la política deportiva cubana en la que “el deporte es derecho del pueblo”.

En Cuba la Federación Cubana de Voleibol establece el Programa Integral de Preparación del Deportista de Voleibol (PIPD), como el documento normativo que a nivel de país rige el proceso de entrenamiento. Es obligación de entrenadores, metodólogos y directivos de este deporte velar por su estricto cumplimiento en aras del desarrollo integral de cada uno de los voleibolistas, para con ello preservar el prestigio alcanzado por el Voleibol cubano, con sólidas bases desde las ciencias que sustentan esta preparación.

El programa se actualiza en cada ciclo olímpico. Los autores principales de este documento son los Doctores en Ciencias de la Cultura Física Navelo y

Santana (2012-2016), quienes enfatizan en los elementos que se mencionan a continuación por constituir los sustentos de la preparación integral en este deporte en los que profundiza en el presente capítulo.

El PIPD toma en consideración que en el sistema nacional de formación deportiva se trabaja para lograr un voleibolista capaz de llegar a la selección nacional y representar dignamente a la patria en la arena internacional, cuestión que surge como resultado del diario esfuerzo. El programa no representa un esquema rígido en su cumplimiento, sus fundamentos metodológicos permiten flexibilizar sus contenidos adaptándolos a cada voleibolista, por su edad o sexo, pero, exige que se conduzca el proceso de entrenamiento al desarrollo de las habilidades, capacidades y concepciones metodológicas que en este se describen.

Uno de los fundamentos teóricos de la Escuela Cubana de Voleibol es el medioambiental. Desde el año 1994 y en consonancia con los requerimientos mundiales, el movimiento olímpico adoptó como una nueva dimensión la medioambiental, lo que concreta el compromiso del deporte mundial hacia la lucha por la protección del medio ambiente.

El 5 de junio de 1996, como colofón de una amplia investigación sobre la contextualización de la dimensión ambiental al proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento, un grupo de profesionales de amplio espectro, liderados por el Dr. C. José Luis Santana Lugones, todos vinculados al deporte de alto rendimiento en Villa Clara, interpretaron cómo debía aplicarse el concepto fundamental de la protección del medio ambiente: desarrollo sostenible de la preparación deportiva de los escalones básicos de la pirámide de alto rendimiento, surgiendo así el constructo de Preparación Deportiva Sostenible que se traduce como “el proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es la obtención de elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana.” Santana (2003).

Este modelo pedagógico tiene como principio rector “el mejoramiento de la calidad de vida del hombre como condición esencial para una preparación

deportiva sostenible” (Santana, José Luis. Op. Cit). Su basamento ideológico radica en el humanismo martiano. El Apóstol publicó decenas de artículos en los que no solamente hacía la apología de la cultura física al alcance de todos, sino que defendió el desarrollo parejo de la mente y el cuerpo y criticó la deshumanización del deporte profesional.

La política de la Revolución Cubana ha sido una continuadora de la prédica martiana; así en el discurso de la inauguración de la EIDE “Mártires de Barbados”, en 1977, Fidel puntualizó el papel del deporte en la sociedad cubana, que no es otro que garantizar “...como fin número uno la salud del pueblo...” (Castro Ruz, Fidel. Discurso pronunciado en la inauguración de la EIDE “Mártires de Barbados”, en Periódico Granma. 1978).

Posteriormente la Constitución Socialista de la República de Cuba refrendó el apotegma deportivo de que “El Deporte es Derecho del Pueblo”. Por todo lo anterior, el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER se orienta a garantizar un deporte sostenible. Por tal motivo, se incluyó, desde el propio año 2000, en el Programa de Preparación del Deportista de Voleibol la orientación hacia lo que significa integrar la dimensión ambiental al desarrollo de la preparación de nuestros voleibolistas con un enfoque sostenible que no se evidencia de la misma manera en el resto de los deportes.

El juego se sustenta en las Reglas Oficiales de Voleibol, 2013-2016, aprobadas en el 33er. Congreso de la Federación Internacional del Voleibol (FIVB), celebrado en 2012, en las que se expresan, en términos generales que: “El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. (...) El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo). El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario.

La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente. En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar,

y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj.” (FIVB, Reglas Oficiales de Voleibol 2013-2016, 2012).

En el orden metodológico el programa se basa en las experiencias de grandes especialistas del país y en los resultados de la tesis de grado científico del Dr. C. Navelo (2004), quien demostró exhaustivamente no solo la necesidad de cambiar los modelos de aprendizaje imperantes, sino que elaboró una propuesta avalada por su aplicación práctica durante muchos años de trabajo.

El programa está sustentado en una teoría curricular de avanzada y en el resultado de notables psicopedagogos como Leontiev, Vigotski, Rudik, Davidov, Puni, Galperin y otros. El papel de la enseñanza como un proceso desarrollador por excelencia y el desarrollo ontogenético del hombre como resultado de su devenir histórico cultural está más que expresado en todo su contenido.

En relación con las categorías 14 – 16 para el femenino y la 15 – 18 del sexo masculino, en las que se centra la atención en la presente investigación, se distinguen como rasgos esenciales los siguientes:

- En esta etapa se consolidan y perfeccionan elementos decisivos para el futuro voleibolista, aquí se aplica el principio de la especialización, por lo que está muy cercana la forma de juego de la categoría en la que se manifiesta el nivel absoluto del Voleibol.
- La altura de la red es ya la establecida por la reglamentación internacional para ambos sexos.
- El juego es, por tanto, más complejo que en las categorías anteriores y el voleibolista tiene que cumplir exigencias elevadas del rendimiento competitivo.
- Esta categoría tiene competencias internacionales, por lo que el atleta que se desempeña en la misma tiene que estar listo para evidenciar rendimientos similares a los del nivel máximo para su edad.
- Es claro que, al concluir este ciclo de trabajo, los integrantes de cada colectivo deben tener una función de juego cercana a su futuro en los equipos llamados grandes, acorde con las necesidades del desarrollo

ulterior del Voleibol, por tanto, deben estar preparados para las expectativas de ese nivel.

Desde el punto de vista psicológico en estas categorías se trabaja con personas muy cercanas a la adultez, por lo que el tratamiento fundamental debe dirigirse hacia el desarrollo de la voluntad y el colectivismo, por la necesidad de frenar tendencias individualistas que todavía se observan en estas edades. Téngase presente que la motricidad en los varones es mucho más fuerte, contradictoriamente con las hembras, que en ocasiones se manifiestan algo torpes. Esta etapa sigue siendo provechosa para el perfeccionamiento de hábitos y costumbres de vida del jugador dentro del marco del colectivo del equipo. Es la edad favorable para la actuación consciente y su decisión de lograr buenos resultados deportivos.

En la preparación teórica de estos voleibolistas se distinguen aspectos relevantes de la higiene en el entrenamiento y la vida de estos atletas: la preparación deportiva sostenible, sus estilos de vida, la importancia de la alimentación del jugador de Voleibol, sus gastos energéticos y las formas de reponerlos. Se ofrece, además, información relacionada con la teoría del calentamiento, los estiramientos, aspectos de la preparación física general y especial y se abordan medidas profilácticas para la salud del atleta.

Como otros aspectos se profundiza también en la historia del Voleibol en el mundo y en Cuba como punto de partida de los resultados presentes y se tiene en cuenta la historia del Voleibol cubano antes y después del triunfo revolucionario. Se abordan los principales logros de los equipos cubanos y sus figuras relevantes y las de nivel mundial, las características del Voleibol contemporáneo, los rasgos distintivos de la Escuela Cubana de Voleibol, el reglamento, con sus últimas enmiendas y las particularidades vinculadas a esta categoría.

Asimismo se tienen en cuenta la técnica y la táctica de los fundamentos del juego objetos de estudio, las características de los sistemas tácticos para el ataque, la recepción y la defensa del campo que se emplean en esta categoría, las combinaciones ofensivas, defensa con el 6 atrasado, concentración de la atención, su importancia en la competencia, así como las sensaciones y

percepciones especializadas, la anticipación a las acciones del contrario, el pensamiento táctico y la estrategia y táctica para la competencia.

Todos estos contenidos son relevantes en la formación integral del voleibolista, sin embargo, no se incluyen temas relacionados con la duración de la vida deportiva, exigencias, retiro y desentrenamiento deportivo.

Otro elemento importante en la preparación del voleibolista que está presente en el PIPD son los ejercicios en las acciones individuales que van dirigidos a la formación o el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas de una manera más simple e independiente ya que el atleta concentra su atención en sus propios movimientos soslayando aquellos que aparecen en las acciones cuando se trabaja a partir de los grupos, los que se clasifican en:

1. Ejercicios introductorios: Son aquellos que se incorporan en el inicio de la enseñanza
2. Ejercicios simples: Los ejercicios simples permiten iniciar la ejecución del movimiento de manera independiente y total pero, se ejecutan en condiciones sencillas
3. Ejercicios modelados: Son un escalón superior en el trabajo técnico - táctico, se caracterizan por su similitud con las condiciones del juego

Los ejercicios en las acciones de grupo tienen la característica de mezclar el dominio técnico individual adquirido interactuando con los demás jugadores, su tendencia va dirigida a la formación de habilidades técnico-tácticas para la concepción o perfeccionamiento de las acciones del juego los que pueden ser:

- Ejercicios simples: Los ejercicios simples en las acciones de grupo permiten ejecutar el movimiento de manera total e independiente vinculados a las relaciones con sus compañeros pero, conservando el principio de que la acción se realice en condiciones sencillas
- Ejercicios modelados en una zona (zona de ataque o de defensa): Son los ejercicios que se ejecutan en condiciones similares a las situaciones de juego, como su nombre lo indica solo se realizan en una zona ya sea de ataque o de defensa, (delantera o

zaguera). Ellos van dirigidos al modelo de juego concebido en las aspiraciones del entrenador.

- Ejercicios modelados entre ambas zonas (zonas de ataque y de defensa relacionadas entre sí): Son similares en su contenido a los “modelados en una zona” (No.5), solo que modifican su estructura ya que se realizan entre ambas zonas.

Otra de las agrupaciones son los ejercicios en las acciones de equipo que conforman el ideal previsto en la concepción de los sistemas y formas de juego, que se consideran la forma superior del entrenamiento técnico - táctico pero es difícil alcanzar rendimientos en los ejercicios de equipo cuando anteriormente no se crearon las condiciones para ello, en ocasiones se logra sacrificando el aprendizaje lo que a fin de cuentas afecta el desarrollo de los jóvenes valores. Cuando se han empleado de manera adecuada los contenidos y los métodos, estos ejercicios se caracterizan por su aplicación en condiciones variables.

1. Modelados para el complejo I.
2. Modelados para el complejo II.

Ambos constituyen la máxima expresión del modelo de juego que ha sido concebido desde las acciones individuales.

3. El juego: Constituye un elemento insustituible en el Voleibol, su aplicación permite alcanzar altas metas siempre que se utilice en los momentos oportunos y sobre la base de vencer los objetivos que para su realización se propongan.

El juego puede ser empleado en varias formas:

- De estudio (E): Se usa cuando es necesario realizar el estudio de determinadas estructuras o sistemas de juego, así también, en los inicios de la preparación con el objetivo de tener una idea general del estado o las características del equipo.
- Con tareas (T): Se refiere al juego donde obligatoriamente hay que darle cumplimiento a determinadas tareas o indicaciones orientadas por el entrenador, las mismas pueden ir incorporadas a reglas especiales o

provisionales del juego de manera que estimulen su cumplimiento. Constituyen una de las variantes más importantes y de mayor necesidad en los entrenamientos.

- De control (C): El juego de control va dirigido al establecimiento de controles del rendimiento estadístico de los atletas en particular o del equipo en general, los resultados alcanzados permiten establecer parámetros de rendimiento para valorar el desarrollo y tomar las medidas pertinentes en el futuro inmediato, los mismos deben ser analizados en el seno del equipo pues su empleo correcto sirve de estímulo al entrenamiento.
- Libre (L): Este tipo de juego se emplea como descarga emocional de determinados períodos de tiempo llenos de tensiones físicas, psicológicas o docentes de carácter general y está orientado para permitir durante su realización todo lo que desde el punto de vista técnico-táctico esté al antojo de los jugadores.

Por otra parte, las competencias que dentro de la preparación deportiva representan la máxima expresión del entrenamiento deportivo pueden ser:

- La competencia preparatoria (P): Es un medio decisivo para evaluar el estado de preparación del equipo. Puede realizarse fundamentalmente al concluir momentos importantes de trabajo, por ejemplo, al final de los mesociclos o etapas y períodos del macrociclo.
- La competencia fundamental (F): Constituye el objetivo supremo de la preparación. Para tomar parte en ella, el entrenador, entre otras cosas, deberá tener planificado con lujo de detalles su plan de competencias definiendo sistemas, combinaciones y formas de juego, evitando improvisaciones de última hora.

Los aspectos antes mencionados se describen al detalle en el programa como elementos importantes que guían y orientan la preparación del deportista en estas categorías.

Santana (2003), refiere cuatro reglas que los entrenadores deben tener presentes para el logro de una preparación deportiva sostenible: concepción

del entrenamiento deportivo como vía para preparar al hombre para toda la vida, la existencia de una correspondencia entre las posibilidades reales del atleta y el grado de exigencia, la conciliación individual, colectiva y de la sociedad de los fines de la preparación y el máximo aprovechamiento de las potencialidades educativas del medio ambiente del atleta. Estos elementos novedosos apuntan a la sostenibilidad del deporte y al cuidado del atleta y abogan por la necesidad de ocuparse del atleta durante su preparación deportiva y una vez concluida su vida activa en el deporte.

En relación a la preparación del deportista, otros de los elementos a los que se refiere Navelo, (2004) para lograr un proceso de preparación más integral de los jugadores de Voleibol para mantener este deporte en la élite del Voleibol mundial, son:

- Jugar a gran altura sobre la red.
- Jugar con velocidad y variabilidad.
- Dominio perfecto de los elementos técnico-tácticos.
- Excelente preparación mental.
- Apoyo científico e investigativo.
- Selección temprana de talentos.
- Amplio desarrollo de los equipos infantiles y juveniles.

Los presupuestos teóricos aportados por este autor tienen indudablemente puntos de coincidencia con el propósito de conducir la preparación deportiva con enfoque sostenible, el propio autor apertura un modelo alternativo para el voleibol contemporáneo centrado en la preparación técnico – táctica del voleibolista.

A medida que los deportistas y los entrenadores continúen esforzándose en procurar niveles de rendimiento cada vez más elevados, el científico especializado en deportes, deberá de ser capaz de ayudar al equipo, constituido por el entrenador y el deportista, a que se entrenen cada vez más con ahínco y con más inteligencia”. (Jarver y Brown, 1993 citado por Martín, 2007)

Otro estudioso del Voleibol, Calero, (2009) reconoce en su tesis doctoral, la necesidad de darle un nuevo enfoque al proceso de preparación de los atletas de Voleibol, así como el control de la preparación acorde a las características y nuevas exigencias del deporte contemporáneo, pero esto lo aprecia a partir de los componentes técnico y tácticos y no como un sistema integrador donde se tenga como prioridad el desarrollo multilateral del deportista.

Estos autores que han abordado el tema de la preparación deportiva, coinciden en la necesidad de cambiar los estilos de dirección referentes al logro de este proceso, pues las nuevas exigencias de los deportes, los cambios existentes que han tenido lugar, la comercialización, el doping, los problemas ambientales actuales, la salud de los atletas, obligan a la comunidad científica deportiva a la búsqueda de nuevos medios, métodos y procedimientos que permitan un nuevo enfoque a este proceso, sin olvidar que el mismo debe tener como prioridad la garantía de la salud de los deportistas.

Según ha quedado evidenciado en este epígrafe, hay novedades en la preparación del deportista de Voleibol, sin embargo, no se orienta ni prepara a los entrenadores y atletas de este deporte para que puedan enfrentar de forma adecuada el retiro y posterior desentrenamiento deportivo en aquellos atletas jóvenes que terminan la categoría y no son promovidos a equipos nacionales porque dejan de ser de interés para las Comisiones Provinciales, y se retiran, por tanto, del deporte activo. Acerca del retiro y el desentrenamiento se profundiza en el siguiente epígrafe.

II.2.- El retiro y desentrenamiento deportivo continuidad y consecuencias de la preparación deportiva.

En esta investigación se asume el retiro deportivo como el período de tránsito que media entre la necesidad objetiva del atleta (disminuyen sus resultados deportivos, aparecen lesiones graves, pierde motivación, etc.) y cuando concientiza o decide con la ayuda del entrenador y especialistas de medicina deportiva, que ha llegado el momento oportuno para retirarse del deporte de alto rendimiento.

Esto no necesariamente significa el abandono total de la práctica deportiva, el atleta al retirarse debe concientizar que la práctica de deporte es una opción

importante como continuidad de la preparación deportiva dirigida a lograr la disminución planificada y gradual de las cargas físicas acumuladas durante muchos años en el deporte de alto rendimiento. Es por ello que es vital la preocupación por el cumplimiento de los programas de desentrenamiento deportivo por lo que esto representa para su salud, calidad de vida y reinserción sana a las nuevas condiciones de vida.

En relación al retiro deportivo los estudios se enfocan en la adaptación a las dificultades y el trauma que sigue a la terminación de la carrera. Los trabajos más recientes abordan la temática como un evento de la vida que influye en el desarrollo y bienestar de los ex deportistas.

Suárez y Pérez (2002), realizan un estudio de los determinantes subjetivos de la calidad de vida en el atleta retirado, en el que se conceptualiza el término de atleta retirado como aquel atleta que oficialmente termina su vida deportiva activa y por sus méritos tiene una atención priorizada que incluye el retiro oficial.

Terregosa M. y colaboradores (2004) en el artículo "Imagen del retiro en deportistas de élite: la forma de reubicarse en el deporte" identifican tres etapas en la carrera deportiva: el estadio de iniciación-entrenamiento, el estadio de madurez-rendimiento y el estadio de anticipación-retiro, argumentando que es a partir de la segunda etapa en que el atleta comienza a preocuparse por la posibilidad del retiro pero desconoce cuándo, cómo y por qué. El tercer estadio de anticipación-retiro se caracteriza por el estancamiento o disminución del rendimiento.

La investigadora coincide en que realmente es un avance que se considere en la preparación deportiva una etapa de anticipación retiro, de la que dan algunas características generales, que tienen que ver con su duración variable, el papel del atleta y su visión referente al momento del retiro deportivo pero es partidaria de que desde el propio entrenamiento deportivo deban sentarse las bases que preparen al atleta de forma anticipada para cuando llegue la hora de abandonar el deporte de alto rendimiento, en lo que juega un papel fundamental el entrenador.

En otro de los artículos consultados los autores Cecic Erpic S, Wylleman P, Zupancic M (2004), tienen en cuenta el efecto de los factores deportivos y no deportivos en el proceso de terminación de la carrera deportiva. Como factores no deportivos destacan los problemas psicológicos, psicosociales, ocupacionales y de organización de la vida luego del deporte, y como factores deportivos: la voluntariedad, la percepción de control sobre la decisión del retiro, la “gradualidad” del proceso y la planificación de la vida luego de la competencia, el logro de los objetivos deportivos y el grado de identidad deportiva.

Por su parte Plataroti (2000) analiza la temática como una vivencia personal en la que el atleta culmina su vida deportiva por decisión propia, asociando este retiro a factores tan sencillos como las ganas de comenzar a disfrutar de lo simple y rutinario que un ser humano puede llevar a cabo sin tanta exigencia e inversión de tiempo, como cosa común. Refiere en este artículo lo importante que resulta llegar a un retiro con prevención de actividad. Trabajar antes y después de que este ocurra, adelantarse al cambio y a las repercusiones que en mayor o menor medida esta nueva condición puede provocar en la persona.

Colaborar para que el deportista reconozca la naturaleza temporal de su carrera, asesorarlo sobre actividades alternativas, brindarle un espacio donde planear su futuro y, por sobre todas las cosas, ayudarlo a comprender que su valor como persona, va más allá de la carrera, actividad y tarea que en cualquier momento de su vida pueda realizar. Esto significa cuidar su salud e integridad física y mental no solo cuando se encuentra compitiendo, sino también cuando ha decidido no hacerlo más.

La autora considera que en estos artículos los autores, desde perspectivas diferentes, coinciden en la necesidad de preparar de forma anticipada al atleta para cuando llegue el momento del retiro deportivo y puedan asumirlo de forma menos traumática, aspecto con el que se concuerda plenamente. Por todo lo anterior la presente investigación dirige su atención a la preparación de los entrenadores para que puedan enfrentar desde la preparación deportiva la orientación acertada del retiro y posterior desentrenamiento.

Santana (2003), en su tesis doctoral “La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento”, cuando fundamenta la propuesta acerca de la sostenibilidad de la preparación deportiva, deja claro la necesidad de atender al atleta no solamente en su etapa de esplendor, sino también cuando se produce ese momento tan difícil de su carrera que es el retiro, haciendo énfasis, por tanto, en el mantenimiento de la calidad de vida del atleta. Refiere igualmente la necesidad de prepararle condiciones para el retiro durante el período activo de su vida para que pueda disfrutarlo a plenitud, aspectos con los que se coincide plenamente.

El Comité Olímpico Internacional (2004), apuesta porque existe vida después del deporte, por ello orientó un Programa para la transición luego del deporte en el que se incluyen recomendaciones para los deportistas, las Federaciones, Comités Olímpicos Nacionales y Organismos Gubernamentales.

Barroso (2010), considera como un elemento importante la prevención y el trabajo anticipado entre entrenador, atleta, compañeros de equipo y psicólogo deportivo en pos de hacer menos traumático el momento del retiro deportivo. De orientarse este acertadamente, sería menos desagradable el tránsito entre el final de la carrera deportiva y el inicio de una nueva etapa en la vida, en la que debe considerarse el desentrenamiento deportivo por su incidencia directa en la salud y calidad de vida de los atletas retirados.

Se asumen en este trabajo los elementos referidos por Barroso (2010) donde revela el retiro como una etapa de la longevidad deportiva, con sus objetivos, contenido y duración aproximada.

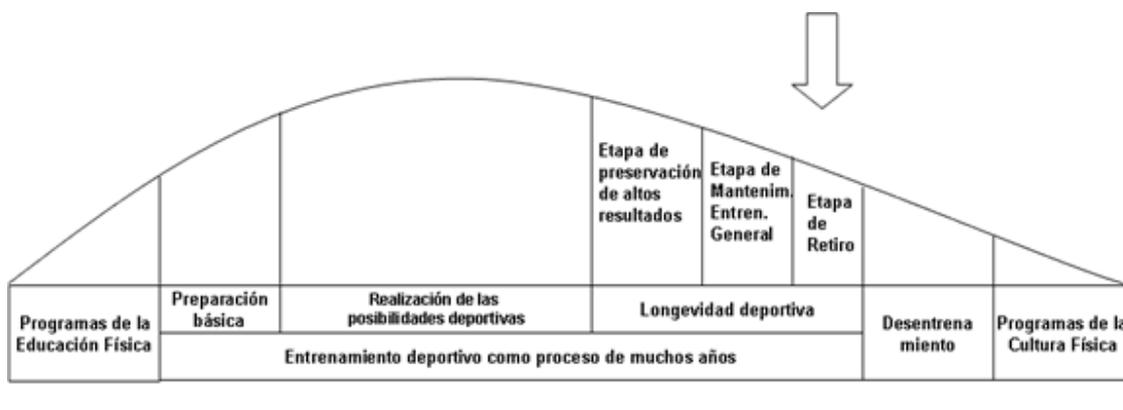
Objetivos: Concientizar al atleta de la necesidad del retiro y prepararlo para el posterior desentrenamiento deportivo.

Contenido: Se trabaja en el retiro del atleta del deporte de alto rendimiento, se sientan las bases para el desentrenamiento. La participación en competencias (por sus resultados), continúa disminuyendo en cuanto a la frecuencia, al nivel de las mismas, e implicación de los atletas. Los niveles de las cargas se continúan reduciendo, se refuerza la preparación psicológica para disponer al atleta para el retiro y posterior desentrenamiento, se realiza la caracterización

del retiro deportivo de los atletas, se determina su perfil, se elaboran indicaciones pedagógicas, médicas, psicológicas y sociales para la proyección del desentrenamiento deportivo. El colectivo técnico informa al atleta del término de su vida activa en el deporte de alto rendimiento.

Duración: No tiene una duración fija, depende de las especificidades del deporte, las particularidades del atleta, el nivel alcanzado, los años dedicados a la práctica deportiva, entre otras. Se inicia con la detección y reconocimiento de la disminución de los índices competitivos y de tolerancia de las cargas de entrenamiento y termina por lo general con la oficialización del retiro. Barroso (2010).

El **retiro como etapa**, constituye la antesala del desentrenamiento. En dependencia de cómo llegue el atleta a la misma y de cuáles sean las causas de su retiro será la proyección del posterior desentrenamiento deportivo.



Entender el retiro deportivo como etapa de la longevidad deportiva es más fácil de asociar con el deporte de alto rendimiento y con los atletas que han transitado por las diferentes fases y etapas de la preparación deportiva aportadas por Matvéev, (1983). Sin embargo, los atletas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales transitan también por el retiro deportivo aunque su longevidad deportiva sea menor, lo que no quiere decir que no hayan acumulado cargas físicas y psicológicas en su organismo y necesiten asumir el desentrenamiento deportivo, proceso que forma parte imprescindible de la preparación deportiva, por el que deberían transitar todos los atletas que se retiran del deporte activo sin importar los niveles alcanzados.

En Cuba, las primeras aproximaciones al tema del desentrenamiento, según lo consultado, tienen sus orígenes en 1996 cuando García y Manso, citados por Collazo y Betancourt (2006), proponen que se incluya el desentrenamiento como una etapa de la preparación deportiva. Años más tarde, en 1998, en la revista Bohemia, Juan Velásquez publica los artículos “La hipertensión arterial en deportistas: alerta necesaria” y “Desentrenamiento; alternativa vital”. En ambos aborda las principales enfermedades que afectan a los exatletas, así como las causas fundamentales de muerte, las cuales asocia a la vida sedentaria que llevan estos al retirarse del deporte activo.

Alonso (2000), en varios de sus artículos ha incursionado en esta temática, en uno de ellos define el desentrenamiento deportivo como la etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo; y la misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como atleta élite o de alto resultado. La autora coincide con estos aspectos aunque ratifica que debe ser desde el propio entrenamiento deportivo que se sienten las bases para la concreción del desentrenamiento en la práctica.

El propio Alonso (2000), en otro artículo “Desentrenamiento: análisis y criterios actuales” da un concepto más acabado del mismo:

...”Es un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.

Morfa (2004), define el desentrenamiento como: un proceso biosicoadaptativo que tiene como finalidad el restablecimiento de los parámetros biológicos a nuevos niveles, para lograr una readaptación descendente de las grandes cargas y estrés experimentados.

Aguilar (2009) considera el desentrenamiento deportivo como un proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática, multidisciplinaria e integral del nivel alcanzado por el deportista,

desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social para lograr la adaptación a nuevas condiciones que garanticen una adecuada calidad de vida. Este es un concepto más acabado en el que aparece como un elemento nuevo la calidad de vida de los atletas que se retiran y se someten al desentrenamiento deportivo.

En la Revista 'Medicine and Science in Sports&Exercise' por investigadores de los Servicios Médicos del Athletic Club de Bilbao, los autores, Sabino Padilla e Íñigo Mújika, (2000), al referirse al desentrenamiento plantean:

”...en esta situación se produce la pérdida total o parcial de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento, debido a la ausencia de estímulos. El trabajo muestra dos alteraciones fundamentales en el organismo del atleta cuando deja de prepararse: por un lado, se produce un deterioro de la condición cardiorrespiratoria y, por otro, una alteración en su metabolismo, es decir, en la capacidad para generar energía y en las vías que se utilizan para ello...”

Lo antes planteado confirma la necesidad del desentrenamiento ya que estas afectaciones asociadas a la no realización del mismo inciden negativamente en la salud y calidad de vida de los atletas que se retiran del deporte activo y no se desentrenan en muchos de los casos por no estar preparados para asumirlos, de ahí la necesidad de que desde el entrenamiento deportivo los entrenadores profundicen en la necesidad del desentrenamiento deportivo.

Correa y García (2001), en su artículo “Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados” exponen un estudio a 565 deportistas retirados desde finales de 1998-2000, con un tiempo promedio de retiro de 10-21 años. Los autores precisan la importancia que tiene conocer las causas del retiro en relación con los cuidados que se deben seguir con el atleta que se retira, aspecto de vital importancia ya que de acuerdo a las causas del retiro deberán ser las acciones que se diseñen en el desentrenamiento deportivo siempre que sea posible.

Díaz; Ferrer y Navarro (2004), del Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana, abordan el tema “Desentrenamiento, etapa importante en la vida del deportista de alto rendimiento” y hacen un estudio de atletas de nivel Panamericano, Olímpico y Mundial. Refieren en sus conclusiones lo importante

de dejar el entrenamiento deportivo de alto rendimiento de forma paulatina y no abruptamente.

Profesores de la Universidad de Castilla-La Mancha (s/f), García y Manso (1996), citados por Collazo (2006), Alonso (2001) dan apertura al desentrenamiento deportivo, algo muy acertado.

Isabel Carabeo y Marcia Salt (2002), profundizan en la importancia del tema, abordando desde el punto de vista bioquímico y fisiológico los cambios adaptativos que sufre el organismo. Toman como muestra a 27 atletas retirados del ciclismo de ruta, para los que se confeccionó un programa de desentrenamiento a partir de una propuesta de actividades.

Aguilar (2009), en su tesis doctoral propone un metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite, establece los objetivos que conducen a establecer los contenidos, las etapas (transición, adaptación y mantenimiento que llevan a su desarrollo), sobre la base de las indicaciones metodológicas, incluye el sistema de control y evaluación que permiten corroborar el cumplimiento de los objetivos.

En esta propuesta se dan las indicaciones metodológicas para la aplicación del mismo así como su adecuación a las particularidades de los deportes específicos. Se sustenta en un diagnóstico epidemiológico, psicológico y social de atletas élite que concluyeron su vida activa en el deporte. Dicho Metaprograma orienta el desentrenamiento deportivo en la actualidad con la participación de la Medicina deportiva y de grupos de trabajo creados a tal efecto a nivel de país

Barroso (2010), considera que el desentrenamiento para que sea efectivo debe comenzar, siempre que sea posible, a partir del retiro como atleta activo y que su duración va a estar en dependencia del nivel alcanzado por el atleta, los años dedicados a la práctica deportiva y las características del deporte practicado entre otros elementos importantes. Su duración estará en dependencia de las respuestas bioadaptativas del sujeto que se desentrena.

Barroso y Luke (2010), realizaron un estudio del conocimiento y tratamiento del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento, con resultados que evidenciaron limitaciones en el conocimiento de la temática y por tanto

limitaciones en su tratamiento desde el Programa de Preparación del Deportista en las diferentes disciplinas del atletismo. No se dan orientaciones en relación a qué hacer y cómo llevar a vías de hecho el desentrenamiento deportivo.

En el mismo año la propia autora, Barroso y Conte, se acercan, a los indicadores para caracterizar el retiro deportivo en atletas del área de fondo y marcha deportiva del alto rendimiento, atendiendo a las variables pedagógicas, médico biológico, psicológico, social y económico.

Otros autores como Molina y Oliva de conjunto con Barroso, caracterizan pedagógicamente el retiro deportivo en el área de fondo y carrera con vallas como un criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo, asumiendo el retiro como una etapa de longevidad deportiva y condición para el desentrenamiento deportivo.

Barroso (2010), aporta indicadores para caracterizar el retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento, y da orientaciones metodológicas generales y específicas para concretar el desentrenamiento deportivo, sobre todo en el atletismo de alto rendimiento con maratonistas longevos.

Olmos (2011), estudian el desentrenamiento deportivo en deportistas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en la EIDE Héctor Ruiz de Villa Clara, aprecian que la mayoría de los atletas que causan baja de este centro no se someten a programas de desentrenamiento y proponen algunas acciones para concretar su desentrenamiento.

En el 2012, Barroso, Oliva, Abreu, Álvarez, Macola, Fleites y Castillo, dan un salto en el estudio de la temática y diseñan acciones para llevar a vías de hecho el desentrenamiento deportivo, pero en el atletismo de alto rendimiento, en estas investigaciones no centran la atención en la preparación de los entrenadores para enfrentar de forma acertada este proceso.

Mayo (2013), se acerca a los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo como elementos importantes a tener en cuenta en este proceso indispensable en la vida de los atletas que se retiran.

Torres (2014), propone un modelo teórico metodológico para la organización del desentrenamiento deportivo en uno de sus componentes como punto de partida. Se instruye y se capacita a los implicados en el proceso para que puedan asumir de forma adecuada el desentrenamiento deportivo.

Frómata (2016), diseña una Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento, dirige su atención al insuficiente seguimiento de la atención pedagógica del deportista para el desentrenamiento y a la necesidad de formar desentrenadores que orienten de forma acertada este proceso. La propuesta la conforman acciones metodológicas y prácticas, orientadas a la atención pedagógica de los deportistas cuando se desvinculan del entrenamiento y de las competencias de forma permanente, una arista importante en el abordaje de la temática. Se considera que los entrenadores aunque tienen limitaciones para abordar el desentrenamiento deportivo poseen las herramientas básicas para poder orientar este proceso.

Como se puede apreciar, existen limitaciones en la preparación de entrenadores, directivos y atletas para enfrentar el desentrenamiento deportivo. De ahí la necesidad de continuar profundizando en la temática desde aristas diferentes y contextualizadas a la realidad de cada territorio. En la presente investigación se dirige la atención al diseño de acciones de preparación para que los entrenadores, atletas de Voleibol y profesores de Educación Física enfrenten acertadamente el desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes que causan baja de los centros provinciales, información que se abordará en los capítulos siguientes.

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

II. 1.- Población y muestra.

Se trabajó con diferentes poblaciones y muestras atendiendo a los objetivos de la investigación. Se utilizó una primera población de directivos del Voleibol en Villa Clara, la integran los dos metodólogos provinciales de este deporte, que orientan, proyectan y controlan las estrategias del mismo a nivel provincial.

La segunda población la conforman 4 entrenadores de la EIDE Provincial Héctor Ruiz, de las categorías 14 -16 del femenino y 15 -18 del masculino. Todos con más de 7 años de experiencia, Licenciados en Cultura Física, con resultados a nivel nacional. Se trabajó con otra muestra aleatoria intencional integrada por 17 atletas de Voleibol que causaron baja de los centros provinciales en los últimos 4 años, de ellos 8 del sexo femenino y 9 del sexo masculino.

Se trabaja también con una muestra aleatoria intencional, de 4 profesores miembros del proyecto “Evaluación del impacto de la individualización en la planificación del entrenamiento y el desentrenamiento en la calidad de vida de los atletas de diferentes deportes” con experiencia e investigaciones realizadas en esta temática. Sus conocimientos y experiencias fueron de gran utilidad en el diseño de las acciones de preparación para el desentrenamiento deportivo de voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales. Estos profesores poseen más de 12 años de experiencia en su desempeño laboral.

Se trabajó con otra muestra aleatoria intencional integrada por los ocho usuarios seleccionados que estuvieron de acuerdo en colaborar con la investigación y dar sus valoraciones acerca de la utilidad de las acciones de preparación para el desentrenamiento deportivo de voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales. Los requisitos que se tuvieron en cuenta para la selección de los usuarios fueron los siguientes:

- Experiencia en este deporte

Desempeño como entrenadores de Voleibol de sala y playa en diferentes escaños de la pirámide de alto rendimiento y profesores de

Educación Física que trabajan en la educación preuniversitaria, politécnica y superior.

De ellos seis son entrenadores de Voleibol y dos profesores de Educación Física de la Enseñanza Media Superior.

II.2.- Métodos y Técnicas de la investigación científica

Para dar respuesta al problema científico de la presente investigación y los objetivos que la direccionan, se utilizan diferentes métodos y técnicas de la investigación científica en correspondencia con las diferentes etapas por las que transita la misma:

- Primera etapa: diagnóstico del tratamiento que se le da al desentrenamiento deportivo en voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales.
- Segunda etapa: diseño de las acciones que les permitan a los entrenadores y atletas de Voleibol, así como a profesores de Educación Física, enfrentar acertadamente el desentrenamiento deportivo de voleibolistas jóvenes que han causado baja de los Centros Provinciales.
- Tercera etapa: valoración de la propuesta mediante el criterio de los usuarios.

En tal sentido, indistintamente, para cumplimentar las tareas de las etapas se utilizan diferentes métodos y técnicas que se presentan a continuación:

- Analítico – sintético: se empleó para realizar análisis e inferencias acerca de las relaciones entre el entrenamiento deportivo, retiro y desentrenamiento de los atletas de Voleibol en los Centros de Alto rendimiento a partir del conjunto de instrumentos aplicados y las consultas bibliográficas realizadas. Esto permitió acercarse a los principales elementos que los componen, determinar sus particularidades y mediante la síntesis descubrir sus relaciones y características distintivas como punto de partida para el diseño de las acciones de preparación.
- Inductivo deductivo: Se utilizó para realizar inferencias desde los elementos planteados por los diferentes autores hasta los elementos

aportados por la práctica, que se tienen en cuenta en el diseño de las acciones de preparación.

- Análisis de documentos oficiales: para constatar si existen orientaciones en relación con el retiro deportivo y desentrenamiento de voleibolistas jóvenes que causan baja de los centros provinciales, conocer si en la preparación teórica se conciben acciones dirigidas a preparar a estos atletas para el retiro deportivo y posterior desentrenamiento desde la propia preparación deportiva.
- Encuesta: se realizó a voleibolistas jóvenes que causaron baja de los centros provinciales con el objetivo de conocer sus criterios y valoraciones acerca del retiro y desentrenamiento deportivo,
- Entrevista semiestructurada: para obtener información de directivos entrenadores de Voleibol acerca del desentrenamiento deportivo.
- Técnicas dinámicas de grupo: Tormenta de ideas y reducción de listados, en el diseño de las acciones y para alcanzar consenso entre los participantes en relación a las acciones de preparación para el desentrenamiento de voleibolistas jóvenes que causan baja de los centros provinciales
- Triangulación: metodológica, para contrastar la información aportada por los métodos utilizados.
- Criterio de usuarios: método a través del cual se obtienen las opiniones que emiten los sujetos que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de una propuesta, que por demás están o estarán responsabilizados con la aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediato. (Matos, Z. y C. Matos, 2006).

Los métodos estadísticos matemáticos se aplicaron para el procesamiento de los datos, específicamente dentro de la estadística descriptiva, la distribución empírica de frecuencias para describir el comportamiento de los datos arrojados por la entrevista semiestructurada y la encuesta.

Los métodos y técnicas de la investigación que se utilizan en las diferentes etapas permitirán dar cumplimiento al sistema de objetivos que direccionan la investigación, los resultados que se obtienen se analizan en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

III.1. Resultados del diagnóstico

En la primera etapa de la investigación se diagnostica el tratamiento que se le da al desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Voleibol, se consultaron los documentos normativos de la preparación deportiva en este deporte, se encuestaron a directivos provinciales, así como a entrenadores y atletas para conocer acerca de la temática en estudio.

En tal sentido se pudo constatar que en los últimos dos cursos han transitado por la EIDE más de 46 voleibolistas entre nuevos ingresos y continuantes, han sido bajas por diferentes causales 19, de ellos, 9 por cambio de enseñanza, 6 por fin de la categoría, 3 por voluntad propia, y uno por indisciplina. Otro dato interesante es que de estos voleibolistas solo un atleta fue promovido al Centro de Entrenamiento de Alto Rendimiento (CEAR), información que evidencia lo riguroso de la preparación deportiva y que muy pocos atletas transitan a niveles superiores.

La totalidad de los voleibolistas que se estudian (17) se inició en la práctica del deporte en edades tempranas acumulando entre 6 y 7 años de entrenamiento. Han causado baja de la EIDE por diferentes causas: bajos rendimientos deportivos, lesiones, bajo aprovechamiento docente e indisciplinas. Actualmente continúan estudios superiores en otras carreras que no son la Licenciatura en Cultura Física. De estas causas predominan mayoritariamente que estos atletas terminan la categoría, cambian de enseñanza y por tanto, dejan de ser de interés para la comisión provincial de este deporte.

De ellos ninguno se sometió a programas de desentrenamiento, ni solos ni asesorados, el 100% no fue orientado durante su preparación deportiva para realizar este proceso dirigido a disminuir las cargas acumuladas durante su preparación.

Se suma a lo anterior la carencia de orientaciones metodológicas, acciones, manuales o materiales de consulta que les permitan a los entrenadores estar mejor preparados para orientar adecuadamente el desentrenamiento deportivo en estos atletas que culminan su vida activa en el deporte de alto rendimiento,

desconociendo las posibles afectaciones a la salud que puede traer aparejado la no realización de acciones concretas para su desentrenamiento deportivo.

Resultados de la revisión de documentos oficiales del Voleibol.

En la revisión del **Programa Integral de Preparación del Deportista** del Voleibol, (PIPD) de Navelo, Santana y col (2012 al 2016), que constituye el documento oficial que a nivel de país orienta la preparación deportiva del Voleibolista, se dan orientaciones para garantizar que el atleta transite por las diferentes categorías y etapas de la preparación. Aparecen los objetivos por categorías, una breve caracterización de las diferentes categorías, objetivos instructivos y educativos a cumplir, sistema de conocimientos para la preparación teórica, el sistema de habilidades para la preparación técnico-táctica con los contenidos esenciales de igual manera para la preparación física y psicológica, entre otros elementos de vital importancia dirigidos a la formación multilateral del Voleibolista sin descuidar los sustentos de una preparación sostenible.

En este PIPD del Voleibol se precisa también en relación con la estructura general de la preparación, los ritmos de desarrollo de las capacidades físicas, tablas para las normas de selección, la estructura general del plan de cargas, entre otros elementos importantes que orientan al entrenador qué hacer y cómo hacerlo para garantizar y transitar de forma satisfactoria por la preparación deportiva.

En este Programa, a diferencia del resto de los deportes, se dedica un epígrafe "Hacia un Voleibol Sostenible, sin embargo, no se dan precisiones en relación a la preparación del atleta para su retiro y posterior desentrenamiento deportivo.

En la revisión de varios **Planes Escritos** de las diferentes categorías por las que se transita en este deporte no se encontraron temáticas relacionadas con la duración de la vida deportiva, características de la preparación en el deporte de alto rendimiento en cuanto a sus exigencias, rigor y duración. No se menciona tampoco información relacionada con el retiro y el desentrenamiento deportivo, información que evidencia limitaciones en la preparación del atleta para su retiro y posterior desentrenamiento deportivo. Esta situación se confirma en la estrategia del último cuatrienio en este deporte.

Resultados de la entrevista semiestructurada aplicada a directivos y entrenadores del Voleibol. (Anexo 1)

Se entrevistan a dos directivos del Voleibol en la provincia y cuatro entrenadores de la EIDE de Villa Clara, con la finalidad de conocer acerca de la preparación que se les da a los voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales en relación a su retiro y desentrenamiento.

En relación a las causas fundamentales por las que causan baja de los centros provinciales, los atletas jóvenes del Voleibol, la totalidad de los encuestados coincide en enumerar:

1. Cambio de enseñanza
2. Bajos rendimientos deportivos
3. Fin de la categoría
4. Falta de motivación
5. Bajo aprovechamiento docente
6. Indisciplinas
7. Lesiones o enfermedades
8. Voluntad propia
9. Dejan de ser de interés para la Comisión Provincial.

En relación a si conocían acerca del retiro y desentrenamiento deportivo como etapas de la preparación, todos consideran que sí conocen acerca de estos, en otra de las interrogantes en la que se les pedía si en la preparación teórica de sus atletas abordaban temáticas relacionadas con el retiro y el desentrenamiento deportivo el 100% responde que no lo abordaban y son consecuentes al decir que no conocen de orientaciones metodológicas, documentos o acciones que les permitan orientar de forma acertada el desentrenamiento de los voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales.

El mismo porcentaje (100%), considera oportuno que en el PIPD del Voleibol se den orientaciones o aparezcan acciones concretas que les permitan preparar a los atletas jóvenes que causan baja de los centros provinciales para su retiro deportivo y posterior desentrenamiento. Tampoco disponen de acciones u orientaciones que les permitan orientar a sus atletas para que una vez

concluida su vida activa en el deporte concienticen la necesidad e importancia del desentrenamiento deportivo.

Ninguno de los directivos y entrenadores entrevistados han orientado o llevado a la práctica procesos de desentrenamiento, las razones que argumentan son las siguientes:

- Porque no tienen todos los conocimientos para enfrentarlo
- No se les ha orientado y no está dentro de su contenido de trabajo
- No disponen de tiempo, le dedican sus esfuerzos a la preparación deportiva que es muy exigente
- No tienen orientaciones, ningún folleto o acciones que los guíen en relación a qué hacer y cómo hacerlo

En relación a quiénes debían orientar el desentrenamiento deportivo en los voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales, las respuestas más recurrentes en porcentos son las que se muestran a continuación:

- Los directivos del deporte (100%)
- Los entrenadores de los municipios o de la Base (83.33%)
- Los entrenadores desde la preparación deportiva (66.66%)
- Los Profesionales de Medicina Deportiva (33.3%)
- Profesores de Educación Física
- Promotores de Cultura Física
- Otros

De manera general los mayores porcentos indican que el desentrenamiento de los voleibolistas que causan baja de los Centros Provinciales, debe ser orientado por los directivos del deporte, los entrenadores de los municipios y los entrenadores desde la propia preparación deportiva. Las profundizaciones realizadas en relación con la temática y los resultados de las investigaciones citadas anteriormente corroboran la relación con estas respuestas, por lo que se considera oportuno puntualizar que:

- Debe ser responsabilidad de los entrenadores la preparación de sus atletas para el retiro deportivo y posterior desentrenamiento, desde la

propia preparación deportiva, para concientizar en ellos la importancia y necesidad de desentrenarse una vez culminada la vida activa en el deporte.

___ Deben ser los entrenadores de la base los que se encarguen del desentrenamiento de los atletas que causan baja de los centros provinciales.

— Independientemente de los años de entrenamiento y del nivel de desarrollo alcanzado por cada atleta, siempre es necesario disminuir las cargas acumuladas durante la preparación deportiva de forma planificada.

— El acompañamiento y seguimiento de los profesionales de Medicina Deportiva resulta muy importante en este proceso.

— Cuando el atleta pasa de la Enseñanza Deportiva a la Enseñanza General, Politécnica o Superior, la Educación Física y el Deporte para todos son una buena opción para continuar con la práctica de actividades físicas que contribuyan a disminuir las cargas acumuladas.

— Si la causa del retiro deportivo es una lesión o una enfermedad compatible con la actividad física, los Promotores de Cultura Física pudieran orientar la rehabilitación de la lesión, o la inserción a programas de la Cultura Física en correspondencia con el padecimiento.

En la última interrogante la totalidad de los entrevistados considera importante profundizar acerca de la temática que se estudia por su incidencia en la salud de los implicados.

Los resultados de la entrevista semiestructurada aplicada a directivos y entrenadores de Voleibol evidencian que estos no están preparados para orientar de forma adecuada el desentrenamiento de sus atletas, no disponen de orientaciones, ni de acciones concretas o folletos para incidir en los voleibolistas que terminan su vida activa en el deporte.

Resultados de la encuesta a voleibolistas jóvenes que causaron baja de los centros provinciales. (Anexo 2)

La encuesta utilizada se retoma de investigaciones anteriores realizadas por varios autores: (Barroso (2010), Álvarez (2011), Fleites, Olmos, Macola y Hernández (2012), Sierra (2013), Álvarez Morell (2014), Méndez (2014), y se adapta al objeto de estudio de la presente investigación y a los intereses de la autora.

Esta fue aplicada a 17 voleibolistas jóvenes que causaron baja de los centros provinciales en los últimos cuatro años para conocer algunas características de su retiro deportivo y saber de su preparación y conocimientos para enfrentar el desentrenamiento deportivo. Su aplicación arrojó la siguiente información:

El 100% de los encuestados practicó el deporte entre 5 y 6 años como promedio y los resultados fundamentales que alcanzaron fueron en los juegos escolares y juveniles. Realizaban entre 6 y 7 sesiones de entrenamiento semanalmente en correspondencia con la etapa de la preparación, con una duración aproximada entre 2:00 a 2:30 horas.

De los 17 voleibolistas encuestados, 15, que representan el 82.2%, causaron baja de la EIDE en duodécimo grado, un por ciento menor, el 11.8, salió de la enseñanza deportiva en noveno grado. En relación a las causas del retiro deportivo, siete, que representan el 41%, causaron baja de la EIDE por cambio de enseñanza y bajo rendimiento deportivo, cuatro, para un 23.5% por fin de la categoría, dos que representan el 11.7% por indisciplina y tres que representan el 20% por voluntad propia.

El elevado efecto del entrenamiento deportivo influyó en el retiro deportivo de siete de los encuestados, que representa el 41.17%, el resto, diez voleibolistas para un 59%, consideran que asimilaban las cargas previstas en las diferentes sesiones de entrenamiento. La inmensa mayoría, quince, que representan el 88.23%, consideraban que los resultados que aún obtenían les permitían formar parte del equipo para asistir a competencias a diferentes niveles porque el nivel de sus resultados en la etapa final de su preparación aún se mantenía.

En otras de las interrogantes se les pedía que respondieran si durante su preparación se les daba algún tratamiento para su retiro deportivo y posterior

desentrenamiento. El 100% de los voleibolistas encuestados fueron categóricos al responder que no recibieron ninguna preparación. Dicha información es relevante porque confirma que estos voleibolistas no fueron preparados desde el entrenamiento deportivo para el final de sus vidas activas en el deporte, preparación previa que se considera imprescindible para que los atletas que se retiran perciban la necesidad del desentrenamiento y su incidencia directa en la salud y calidad de vida independientemente del nivel alcanzado.

El retirarse del deporte activo para el 82.35% de los encuestados fue decisión de sus entrenadores y colectivo técnico del deporte, solo 3 que representan el 17.64% se retiraron por decisión propia. Los encuestados no hacen mención a otros motivos que pudieran haber influido en el retiro de la vida deportiva activa en el deporte.

Luego de retirarse solamente dos, que representan el 11.76% corren, tres caminan, para un 17.64% y el mismo porcentaje practica algún deporte, dos (11.76%) realizan gimnasia musical aerobia y los siete restantes, que representan el 41,17%, tienen una vida sedentaria. Al preguntarles qué actividades realizaban de forma cotidiana mencionaron: en primer lugar fumar, ingerir bebidas alcohólicas, asistir a fiestas, comer en abundancia, vida sedentaria, trabajar y continuar con sus estudios.

En las últimas interrogantes el 100% conoce y tiene información respecto al desentrenamiento, respuesta que se considera contradictoria ya que a pesar de tener algún conocimiento al respecto ninguno se desentrenó. Resulta contradictorio también que la totalidad de los encuestados responde que no se les orientó su desentrenamiento deportivo, no obstante consideran el estudio de la temática como muy importante.

De forma general, aunque los voleibolistas jóvenes que se estudian conocen algunos elementos del retiro y el desentrenamiento, ninguno concretó en la práctica el proceso de desentrenamiento. Esto evidencia que no fueron preparados por sus entrenadores desde el entrenamiento deportivo para su posterior retiro y desentrenamiento deportivo.

Es preciso señalar que en el presente trabajo se centra la atención en aquellos voleibolistas, sobre todo de 12 grado, que causan baja de estos centros. Les

corresponde al INDER y a los Centros Provinciales de Medicina Deportiva orientar y llevar a vías de hecho su desentrenamiento deportivo. En la presente investigación se considera que desde el punto de vista pedagógico, les corresponde a los entrenadores preparar a sus atletas, guiarlos, orientarlos, para que lleven a vías de hecho el desentrenamiento. Por su parte, Medicina Deportiva ha de acompañar de forma activa este proceso brindando atención y seguimiento médico y psicológico a estos voleibolistas.

Otro elemento importante a señalar es que deben ser los entrenadores en la base en los diferentes municipios y los profesores de Educación Física los que orienten o concreten el proceso de desentrenamiento deportivo.

Resultados de la triangulación metodológica

Se contrasta la información aportada por los métodos utilizados: el análisis de documentos oficiales, la encuesta a voleibolistas jóvenes que causaron baja de los Centros Provinciales y las entrevistas semiestructuradas a directivos y entrenadores de Voleibol. Los resultados que se obtienen de la triangulación metodológica evidencian desconocimiento acerca del retiro y el desentrenamiento, así como qué preparación ofrecer para orientar y asumir estos procesos, y no existen acciones, manuales u otras orientaciones que permitan orientar el proceso de desentrenamiento y preparar al atleta desde el entrenamiento deportivo todo lo cual corrobora la pertinencia y necesidad de la presente investigación, que se expresa en:

- Que los directivos, entrenadores y atletas de Voleibol, así como los profesores de Educación Física, poseen conocimientos básicos, elementales acerca de la temática en estudio, pero insuficientes para orientar y asumir el desentrenamiento de forma adecuada.
- Los documentos normativos del Voleibol no precisan el qué hacer ni el cómo, para preparar al voleibolista para su desentrenamiento una vez concluida su vida activa en el deporte.
- No se disponen de acciones, ni manuales para que los entrenadores, atletas de Voleibol y profesores de Educación Física enfrenten acertadamente el desentrenamiento.

Estos resultados confirman la necesidad del diseño de acciones de preparación para los sujetos implicados, las cuales se presentan en la segunda etapa de la investigación.

En la **segunda etapa de la investigación** se diseñan acciones de preparación que les permitan a los entrenadores y atletas de Voleibol, así como a profesores de Educación Física, enfrentar acertadamente el desentrenamiento deportivo. Se parte de la revisión bibliográfica realizada en relación al retiro y el desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes, se realiza trabajo de mesa con los implicados: investigador y cuatro profesores de la Universidad Central de las Villas, Facultad de Cultura Física, miembros del proyecto “Evaluación del impacto de la individualización de la planificación del entrenamiento y el desentrenamiento en la calidad de vida de los atletas de diferentes deportes”.

Los talleres generaron entre los participantes trabajo grupal, intercambios de opiniones, experiencias, se retomó la información aportada por el diagnóstico y se tuvieron en cuenta los resultados aportados por investigaciones anteriores a las que se hizo alusión al inicio del presente capítulo.

Otro elemento importante son las orientaciones que se dan en el PIPD del Voleibol, las cuales son el punto de partida para la proyección del desentrenamiento. Se tiene a bien puntualizar que no se desconoce, que los objetivos de ambos procesos no son los mismos, el desentrenamiento se dirige a la disminución de las cargas acumuladas durante los años de preparación de los atletas jóvenes que transitaron por los centros provinciales, por lo que se deben atender las particularidades de estos, los años dedicados a la práctica deportiva, las características del Voleibol, la posición y desempeño dentro del equipo y el nivel alcanzado por cada uno, entre otros, elementos de interés.

III.2. Presentación de la propuesta

En los resultados del diagnóstico se constata la necesidad de acciones para enfrentar de forma acertada, por entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol el desentrenamiento deportivo, para lo cual, desde el propio entrenamiento deportivo se debe incidir en esta preparación por su influencia directa en la salud y calidad de vida de los atletas.

En investigaciones anteriores, Barroso (2010), da orientaciones para concretar este proceso en atletas longevos de primer nivel que se retiran del deporte activo (atletismo), por causas diferentes, Ruiz (2011), da algunas orientaciones metodológicas para la individualización del desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Baloncesto, Barroso y Álvarez (2012), dirigen las orientaciones para el desentrenamiento, específicamente en atletas de eventos múltiples que causan baja de los centros provinciales y nacionales. Macola y Hernández (2012), Sierra (2013), Álvarez Morell (2014), Méndez (2014) se acercan también a la temática pero en el Atletismo.

Los resultados aportados por estas investigaciones son de gran utilidad en la conformación de la presente propuesta en la que se diseñan acciones de preparación que les permitan a los entrenadores y atletas de Voleibol, así como a los profesores de Educación Física, enfrentar acertadamente el desentrenamiento deportivo por su incidencia en la calidad de vida y salud de los atletas que terminan su vida activa en el deporte.

Se consideró oportuno organizar las acciones diseñadas en:

- **Acciones de preparación general:** se les ofrece información y herramientas a los entrenadores de Voleibol de los Centros Provinciales, a los de la Base y a los profesores de Educación Física. Esta información es para que unos puedan incidir desde el entrenamiento deportivo en la preparación de sus atletas para el retiro y el desentrenamiento deportivo (entrenadores de Centros Provinciales) y los otros, (entrenadores de la base y profesores de Educación Física), puedan orientar y guiar en la base el proceso de desentrenamiento en voleibolistas que terminaron su vida activa en el deporte.
- **Acciones específicas de preparación:** se dirigen a los atletas que van a causar baja de los Centros provinciales pero las deben implementar los entrenadores, (su finalidad, siempre que sea posible, atendiendo a las particularidades del Voleibol) introducir adecuaciones en la preparación de estos voleibolistas en los meses de junio, julio que concluye el curso escolar:

Dentro de las acciones de preparación general se encuentran:

- Talleres con entrenadores y profesores de Educación Física acerca de las generalidades del desentrenamiento deportivo
- Intercambios de los profesionales de Medicina Deportiva con los entrenadores y atletas en relación al desentrenamiento y su incidencia en la salud y calidad de vida de los que se retiran del deporte activo
- Preparación teórica de los voleibolistas a partir de la incorporación de temáticas relacionadas con el retiro deportivo, el desentrenamiento (conceptos, generalidades, particularidades, importancia de este proceso).
- Charlas educativas para concientizar a los atletas de la necesidad del desentrenamiento luego de retirarse del deporte activo.
- Conversatorios de Glorias deportivas del territorio con los atletas acerca de la importancia del desentrenamiento y consecuencias de no realizarlo según sus propias vivencias.

Las acciones de preparación específica:

- Introducir reajustes en el entrenamiento deportivo en los meses de junio a julio dirigidos a disminuir las cargas físicas, disminuir la intensidad del entrenamiento y su volumen,
- Disminuir la duración de las sesiones de entrenamiento, y sus frecuencias semanales siempre que sea posible.
- Modificar el rol y desempeño del Voleibolista dentro del trabajo del equipo siempre que sea posible, porque puede ser que su rol y desempeño en la preparación del equipo no lo permita.
- Potenciar el trabajo aeróbico.
- Realizar exámenes y pruebas médicas para conocer el estado de salud.
- Propuesta de acciones concretas a realizar concluido el curso escolar, para llevar a vías de hecho el desentrenamiento deportivo en estos voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros provinciales:
 - En el desentrenamiento deportivo de estos atletas, por su edad y los años dedicados a la práctica del deporte es importante que los

mismos se vinculen a la Educación Física y al deporte para todos lo que resulta una buena opción.

- Los profesores de Educación Física pueden insertar a estos atletas en torneos de corta, media y larga duración en los centros de enseñanza en los que se matriculen.
- Utilizar en los horarios del Deporte Para Todos, actividades que permitan la disminución gradual de las cargas acumuladas por estos atletas durante su vida deportiva.
- Trabajar con porcentos entre el 50 al 60% (criterios de autores que clasifican el trabajo aerobio en estos rangos o porcentos de trabajo), o por debajo de estos.
- Utilizar frecuencias de trabajo de dos a tres veces por semana.
- La duración de las sesiones de trabajo pueden ser de 45 minutos a 1 hora de trabajo.
- Se pueden utilizar actividades del deporte practicado y de otros deportes, ejercicios aerobios, caminatas al aire libre, natación, ciclismo, juegos deportivos (fútbol, baloncesto) etc.

Concluida esta segunda etapa de diseño de las acciones de preparación, se pasó a **la tercera etapa**: valoración de la propuesta mediante el Criterio de los usuarios. En la presente investigación se consideró oportuno contar con la participación de Directivos del Voleibol, entrenadores de este deporte en Centros Provinciales, Combinados deportivos y profesores de Educación Física. Todas las opiniones se consideran válidas de acuerdo los fines investigativos.

Entre los usuarios fueron seleccionados entrenadores de este deporte de los diferentes escaños de la pirámide de alto rendimiento, así como profesores de Educación Física de la Enseñanza Media Superior o Preuniversitaria y de la Educación Superior con experiencia en la labor que realizan, lo cual posibilita que puedan orientar o conducir el desentrenamiento de estos atletas dada su experiencia y resultados alcanzados, como valiosa vía de validez empírica que facilita retroalimentar el trabajo.

Otro elemento significativo es que los usuarios van a ser los beneficiarios directos de la propuesta de acciones de preparación que permitirá conducir acertadamente el desentrenamiento en estos atletas, se reconoce, además, su disposición a colaborar.

III. 3. Valoración de la propuesta

Resultados de la valoración de los usuarios (Anexo 3)

Al aplicar a los usuarios la encuesta como instrumento metodológico para conocer sus criterios en relación con las acciones de preparación diseñadas para el desentrenamiento deportivo de voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales, sus valoraciones son a favor de la propuesta, se constata en la segunda pregunta que la totalidad considera muy útiles las acciones de preparación concebidas para preparar y concretar el desentrenamiento en voleibolistas jóvenes que causan baja de los centros provinciales, otorgando la máxima calificación en la escala (5 puntos).

En cuanto a la posibilidad real de utilización de estas acciones de preparación, seis de los usuarios, que representan el 75%, consideran que se pueden utilizar para lo que se concibieron, otorgándole la máxima puntuación, el resto de los usuarios, dos, que representan el 25%, lo consideran posible en alguna medida y también le otorgan la máxima calificación en la escala.

Se les pide por último que den tres sugerencias que consideren necesarias para perfeccionar el trabajo. Por orden jerárquico mencionan:

1. Que sea una preocupación del INDER y del Centro Provincial de Medicina Deportiva darle seguimiento a estos atletas una vez que abandonen su vida activa en el deporte
2. La necesidad de mayor variedad de acciones y ejercicios generales comunes para los diferentes deportes, con su dosificación, o de un manual que los prepare para asumir el desentrenamiento.
3. Que los entrenadores de los municipios y profesores de Educación Física y Cultura Física los capaciten en relación al retiro y desentrenamiento deportivo, para poder asumir este proceso en mejores condiciones.

De forma general las valoraciones que emiten los usuarios en relación con la utilidad de la propuesta son favorables, criterios de gran valía si se tiene en cuenta que serán los beneficiarios directos de la propuesta y los responsables de su aplicación.

Los elementos que se ofrecen, así como la información aportada por los diferentes métodos permiten arribar a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

CONCLUSIONES

1. El Programa Integral de Preparación del Deportista del Voleibol no orienta en relación con el retiro y el desentrenamiento de los atletas de este deporte y los entrenadores no disponen de orientaciones que les permitan preparar a sus atletas para asumir estos procesos; por lo que los voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales no son preparados desde el entrenamiento deportivo para su desentrenamiento,
2. La realización de talleres y el trabajo en grupo permitió que se diseñaran acciones de preparación para entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol, para poder enfrentar de forma adecuada el desentrenamiento deportivo.
3. Las valoraciones emitidas por los usuarios en relación a la utilidad de las acciones de preparación para el desentrenamiento deportivo, son favorables por su contribución al cumplimiento de los objetivos de la investigación.

RECOMENDACIONES

1. Elaborar un Manual de orientación para los entrenadores de base y profesores de Educación Física en relación con el desentrenamiento deportivo.
2. Evaluar en la práctica la utilidad de la propuesta.

BIBLIOGRAFÍA.

- Aguilar, R. E. (2009). *Meta programa de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite*. (Tesis de doctorado). La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
- Alonso, R. F. (2000). *La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo: Teoría o Hipótesis*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Alonso, R.F. (2001). *Desentrenamiento: análisis y criterios actuales*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>. Revista digital.
- Álvarez Morell, Y. (2012). *Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples que transitaron por la EIDE de Villa Clara*. (Trabajo de diploma). Villa Clara: UCCFD. "Manuel Fajardo".
- Barroso Palmero, M. (2010). *Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo. Tesis Doctoral publicada. UCCFD Facultad de Villa Clara. Cuba*. (Tesis de doctorado). UCCFD. "Manuel Fajardo".
- CecicEpic S, Wylleman P, Zupancic M. (2004). El efecto de los factores deportivos y no-deportivos en el proceso de terminación de la carrera deportiva. *Psicología Of. Sports and Exercise* 5, pp. 45-59.
- Collazo, M. A et al (2006). *Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo II*. La Habana: ISCF.
- Collazo, M. A. y Betancourt, A. N. (2006). *Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo I*. La Habana: ISCF.
- Correa, M. T y García, U.F. (2001). Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados. *Revista digital efdeportes*. Recuperado de www.efdeportes.com.
- Díaz, O. A., Ferrer, T. CM y Navarro, B. Y. (2004-2005). Desentrenamiento, etapa importante en la vida del deportista de alto rendimiento. *Revista digital* Recuperado <http://www.ilustrados.com/publicaciones>.

- Domínguez, G. M., Suárez, R. M. y Casariego, T.C. (2006). *Perspectiva psicológica del proceso de desentrenamiento*. Ciudad de La Habana: Especialistas de Psicología Deportiva del Centro Provincial de Medicina del Deporte.
- Fédération Internationale de Volleyball (2011). *Reglas de juego Libro de casos del voleibol. Compilado y Preparado Por la Comisión de las Reglas de Juego de la FIVB*.
- Forteza, A y Ranzola, A, (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Forteza, A. (2000). Direcciones del entrenamiento deportivo. *Revista digital Recuperado de <http://www.efdeportes.com>*.
- Forteza, A. (2000). *El problema científico en el entrenamiento deportivo*. Recuperado de <http://www.efdeporte.com>.
- Frómeta, N. y Zamora, R. (2013a). Alternativa de superación profesional para el desarrollo de una cultura sobre el desentrenamiento deportivo en Santiago de Cuba. *Revista digital efdeportes, 18* (183).
- Frómeta, N. y Zamora, R. (2013b). El voleibolista y el desentrenamiento deportivo: papel de la conciencia y la cultura para su desarrollo. *Revista efdeportes, 18* (181).
- Groseeer, M, y Neumaier, A. (1990). *Técnica del entrenamiento, teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Grosser, M. (1991). *Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas*. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Grosser, M. (1991). *Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas*. España: Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Harre, D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Editorial Científico Técnica.

- Instituto Nacional de Medicina Deportiva (2003). *Programa Nacional de Atención Médica a los Exatletas*. La Habana: Material Mimeografiado.
- Kessel. J. (2009). Minivoleibol. Voleibol para jóvenes. USA Volleyball. Recuperado de www.usavolleyball.org.
- Mallo, A M. (2013). *Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo*. (Tesis de doctorado). UCCFD: FCF Ciego de Ávila.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo S.A.
- Matvéev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento*. Moscú: Editorial Raduga.
- Molina, C. O. (2010). *Caracterización pedagógica del retiro deportivo en el área de fondo del atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo*. (Tesis de especialidad). UCCFD. "Manuel Fajardo".
- Monteagudo, J. Granda, M. y Iglesia, T. (2003). El desentrenamiento deportivo. *Revista Medicina y la Cultura Física y Salud*. (IV Encuentro Actividad Física y Salud SENKIROL). Bilbao.
- Morales Águila, A. (2001). *Preparación del deportista. Dirección-y rendimiento*. Folleto.
- Navarro, F. (2003). *La estructura convencional de Planificación del Entrenamiento versus la Estructura*. La Habana: Editorial Deportes.
- Navelo Cabello, R. M., Santana Lugones, J.L. (2012-2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista en el Voleibol*. La Habana: Federación Cubana de Voleibol.
- Ogilvie, B.G, Howe M. (1991).El trauma de la finalización de la vida deportiva: el patrón de reacción En Williams JM. (Ed), *Applied Sport Psicología*.

- Oliva, A. P. (2010). *Comportamiento de los indicadores de la variable pedagógica que caracterizan el retiro deportivo en el área de velocidad valla, un criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo*. (Tesis de especialidad). Facultad de Cultura Física Villa Clara.
- Ozolin, D. P y Harkov. (1991). *Atletismo. Ciudad de la Habana*: Editorial Científico-Técnica.
- Ozolin, M. G. (1986). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Platonov, V, N. (1984). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V, N. (1988). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1998). *El entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Porto, L.F. (2004). *Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología*. (Tesis de doctorado). ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.
- Programa del Comité Olímpico Internacional para la Transición luego del deporte. "Existe Vida después de Deporte" Recuperado de www.olympics.org.
- Ruíz, O. L. (2011). *Indicaciones metodológicas para la individualización del desentrenamiento deportivo en atletas de Baloncesto*. (Tesis de diploma). UCCFD. "Manuel Fajardo".
- Silva, F. J., Rojas, JL. y Solana, L. (2003). Desentrenamiento deportivo y la Presión arterial. *Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física de Cuba*. La Habana.
- Suárez, S. B. (2002). *Estudio de los determinantes subjetivos de la calidad de vida en el atleta retirado*. (Tesis de diploma). ISCF, Facultad de Cultura Física. Villa Clara.
- Zamora, R. y Frómeta, N. (2012a). *Estrategia de gestión para la formación de desentrenadores deportivos para el alto rendimiento en Santiago de Cuba*. Folleto.

ANEXOS

Universidad Central de Las Villas

F.C.F Villa Clara

Anexo 1 Instrumento para conocer el tratamiento que le dan directivos y entrenadores al retiro y desentrenamiento deportivo de atletas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales.

Entrevista semiestructurada a Directivos y Entrenadores de Centros Provinciales

Se está investigando en relación al tratamiento del retiro deportivo y desentrenamiento en atletas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales y Nacionales. Sus criterios y opiniones acerca de esta temática serán de gran utilidad para alcanzar los objetivos propuestos. Las gracias anticipadas por su valiosa colaboración.

Deporte que entrena. _____

Años de experiencia. _____

1. ¿Pudiera mencionar las causas fundamentales por las que causan baja de los Centros Provinciales los atletas jóvenes del Voleibol _____

2. ¿Conoce usted acerca del retiro y desentrenamiento deportivo? Sí ___ No ___ Muy poco
3. ¿En la preparación teórica de sus atletas aborda temáticas relacionadas con el retiro deportivo y el desentrenamiento deportivo?
4. Sí ___ No ___ En ocasiones___
5. ¿Conoce de orientaciones metodológicas, documentos o acciones que les permitan orientar de forma acertada el desentrenamiento de los

atletas jóvenes que causan baja de los centros provinciales y nacionales?

6. Sí ____ No____ De ser afirmativa la respuesta diga cuáles son.
 7. ¿Considera oportuno que en el PIPD del Voleibol se den orientaciones o aparezcan acciones concretas que les permitan preparar a los atletas jóvenes que causan baja de los centros provinciales para su retiro deportivo y posterior desentrenamiento?
 8. Dispone de acciones u orientaciones para orientar o llevar a la práctica el proceso de desentrenamiento. __ Sí __ No. De ser afirmativa menciónelas.
 9. ¿Ha orientado o llevado a la práctica procesos de desentrenamiento?
 10. Sí____ No____ ¿por qué?
 11. ¿En su opinión quiénes deben orientar el desentrenamiento deportivo en los voleibolistas jóvenes que causan baja de los centros provinciales?
 12. ¿Considera importante profundizar acerca de la temática?
-

Universidad Central de Las Villas

F.C.F Villa Clara

Anexo 2: Instrumento para la caracterización del retiro y preparación para el desentrenamiento de los voleibolistas jóvenes que causan baja de los Centros Provinciales en Villa Clara.

Encuesta: A voleibolistas jóvenes que causaron baja de los Centros Provinciales en Villa Clara.

Datos del atleta retirado.

Nombre y Apellidos: _____

Deporte practicado: _____ Mejores resultados _____

Tiempo dedicado a la práctica del deporte: _____

Resultados fundamentales a nivel:

____ Nacional: ____ Otros: ____

1. ¿Cuántas sesiones de entrenamiento realizaba en la semana?
2. ¿Qué duración aproximada tenían las sesiones de entrenamiento?
3. ¿En qué momento se retiró del deporte activo?
4. Seleccione las causas de su retiro deportivo: ____ Bajo rendimiento deportivo ____ bajo aprovechamiento docente ____ indisciplinas ____ voluntad propia ____ falta de motivación ____ lesiones ____ enfermedades
5. ¿Considera UD que el elevado efecto del entrenamiento influyó en el Retiro Deportivo?

Sí ____ No ____

6. ¿Asimilaba las cargas previstas en las diferentes sesiones de entrenamiento?

Sí ____ No ____ ¿Por qué?

9. ¿Considera que los resultados que aún obtenía le permitían formar parte del equipo a competencias a diferentes niveles?

Sí ____ No ____

10. ¿Cómo se comportaba el nivel de sus resultados en la etapa final de su preparación?

Mejoraban. ____ Se mantenían. ____ Disminuyeron. ____

11. ¿Considera que se le daba algún tratamiento al retiro deportivo y desentrenamiento desde el propio entrenamiento? Sí ____ No ____

12.- El retirarse del deporte activo fue una decisión:

3 Individual ____ De su entrenador ____ Del colectivo técnico ____

13. ¿Existió algún otro motivo que influyera en el retiro de la vida deportiva activa?

14. Luego de retirarse señale las actividades físicas que realiza:

__ correr __ caminar __ practicar algunos deportes (fútbol, atletismo, Voleibol, baloncesto, natación, ciclismo, otros), __ bailoterapias, __ gimnasia aerobia, __ clases de Educación Física __ otras, menciónelas

15. Señale otras actividades que realiza de forma cotidiana:

__ comer en abundancia __ fumar __ ingerir bebidas alcohólicas __ vida sedentaria __ continuar con mis estudios __ trabajar __ descansar __ asistir a fiestas __ otras, menciónelas

16. ¿Conoce acerca del desentrenamiento? __ Sí __ No

17. ¿Se le orientó desentrenarse? __ Sí __ No

18. De ser afirmativa su respuesta ¿quién le orientó desentrenarse? el entrenador ____ los directivos ____ los profesionales de Medicina Deportiva ____

19. ¿Considera importante el estudio de la temática del desentrenamiento deportivo? Importante__ Muy Importante__ No es importante __ En Alguna medida ____

Universidad Central de Las Villas

F.C.F Villa Clara

Anexo 3. Guía para valorar la utilidad de las acciones para el desentrenamiento de voleibolistas jóvenes que han causado baja de los Centros Provinciales, mediante el criterio de usuarios que por demás son los beneficiarios directos de la propuesta.

1. Funciones que realizan: _____.

Centro de trabajo: _____.

Años de experiencia: _____.

Disposición de llenar el instrumento. Sí ____ No ____

2. ¿Cuáles son sus consideraciones en relación a la utilidad de las acciones para el desentrenamiento de voleibolistas jóvenes que han causado baja de los Centros Provinciales? Siguiendo la escala que se les presenta:

Muy útiles	5	4	3	2	1
Útiles	5	4	3	2	1
No tienen utilidad	5	4	3	2	1

3. A continuación exprese su consideración sobre la posibilidad real de que puedan utilizarse las acciones para el desentrenamiento de voleibolistas jóvenes que han causado baja de los Centros Provinciales. Siguiendo la escala que se les presenta.

Las acciones se pueden utilizar para lo que se concibieron	5	4	3	2	1
Las acciones no se pueden utilizar para lo que se concibieron	5	4	3	2	1
Las acciones en alguna medida se pueden utilizar para lo que se concibieron	5	4	3	2	1

4. Escriba en orden jerárquico tres sugerencias que considere necesarias para perfeccionar el trabajo.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Nota: los resultados de la escala a mayor cantidad de puntos para las consideraciones positivas.