



**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte,
"Manuel Fajardo" Villa Clara.**

**Trabajo de diploma en opción del título de
Licenciado en Cultura Física**

**Título: Acciones para el desentrenamiento deportivo
individualizado en atleta de alto rendimiento del área de
velocidad valla.**

Autor: Yoel Hernández Reyes

Tutor: EPG. Pedro Jesús Oliva Abreu.

Dra. Moraima Barroso Palmero.

2012

Pensamiento

“...Es por eso el deporte tan maravillosa actividad que no solo ayuda la salud física, no solo ayuda a formar el carácter, no solo ayuda a formar hombres de espíritu y de cuerpos fuertes, sino que también alienta al pueblo, entretiene al pueblo y entusiasma al pueblo. A nosotros nos interesa el deporte porque nos interesa todo lo que beneficie al pueblo, todo lo que ayude al pueblo, todo lo que desarrolle al pueblo, todo lo que haga más feliz al pueblo...”

Fidel Castro Ruz.

Agradecimiento

Agradezco sinceramente a:

A mis tutores EPG. Pedro Jesús Oliva Abreu y la Dra. Moreira Barroso Palmero, por su excelente conducción en la realización de este trabajo.

A los profesores de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte que durante estos años me prepararon para que el futuro sea el presente.

A la Revolución Cubana que me brindó la posibilidad de representarla internacionalmente en este deporte y posteriormente superarme hasta llegar a ser lo que hoy, de forma convincente definiendo, un profesional de la actividad física.

Dedicatoria

El presente trabajo va dedicado a todo aquel que de una forma u otra estuvo involucrado con el mismo e hizo que fuese posible.

A mi familia por darme el apoyo y confianza suficiente para poder hacer de mi persona un hombre de bien.

A la Revolución cubana y especialmente a Fidel Castro Ruz por hacer de este un país libre donde cada ciudadano tiene el derecho a superarse en el bien de todos.

Y no por último sea el menos importante a mis tutores quiénes estuvieron trabajando conmigo desde los primeros momentos de esta investigación.

Muchas Gracias.

Resumen

El deporte de alto rendimiento, trata de mantener al máximo nivel permisible la capacidad de rendimiento atlético mediante una aplicación adecuada de las cargas físicas, lograr este propósito y mantenerlo durante largos períodos de tiempo, solo es posible por las adaptaciones y transformaciones muy significativas en diferentes órganos y sistemas, como respuestas bioadaptativas a las altas exigencias de trabajo en la preparación deportiva y la competición. Pero la culminación de la vida deportiva, en la mayoría de los atletas provoca un impacto en las dimensiones físico-biológicas, psicológicas y sociales. Se utiliza en la presente investigación métodos que permiten arribar a la elaboración de un conjunto de actividades, para la readaptación de dicho atleta, tomando como referencia las orientaciones brindadas en trabajos antecedentes sobre desentrenamiento. Se utiliza por tal un estudio de caso que nos hace reflexionar en relación con esta temática, situándonos ante el problema científico: ¿Cómo concebir un conjunto de acciones para lograr el desentrenamiento deportivo individualizado en atleta de alto rendimiento del área de velocidad vallas? , para dar respuesta a lo anterior, se plantea como objetivo Diseñar acciones para el desentrenamiento deportivo individualizado en atleta de alto rendimiento del área de velocidad valla, para lo cual nos auxiliamos de diferentes métodos de la investigación científica, las conclusiones a las que se arriban permiten mantener la calidad de vida del atleta estudiado.

Índice

I	I	Introducción	1
II		Desarrollo	8
Capítulo 1: Marco Teórico Referencial			
1. 1		Retiro deportivo	8
1. 2		Desentrenamiento análisis y criterios actuales	14
1. 3		Calidad de vida	23
1. 4		Principios del desentrenamiento	36
Capítulo 2: Marco metodológico de la investigación			
2.1		Poblaciones en estudio	42
2.2		Métodos y técnicas empleados en el estudio	42
2.3		Definición de conceptos	46
Capítulo 3: Análisis de resultados			
3.1		Caracterización de la vida deportiva	48
3.2		Conjunto de acciones para el desentrenamiento	51
3.3		Aplicación de las acciones determinadas	56
III		Conclusiones	57
IV		Recomendaciones	58
V		Bibliografía	
VI		Anexos	

Introducción

En la década de los años 70 se llegó a la conclusión de que había que salvar al mundo viviente que nos rodea; millones de especies, plantas y animales incluyendo a los seres humanos, de ser destruidos por nuestra tecnología, nuestra población y nuestro apetito. Y la única manera de lograrlo consistía en asumir la idea radical de que debe haber límite al crecimiento en todas las esferas de la vida.

Se analizaba que debía llegar el día en que el ser humano se constituyera en el centro del mundo y todo cuanto en él se realizara se hiciera para su beneficio, satisfacción, integración social, autonomía y calidad de vida.

Durante mucho tiempo, lo más importante han sido los avances tecnológicos y la acumulación de capital mediante la producción, ello resulta necesario y útil, pero cuando no se ubica, en un plano secundario, al ser humano. Esta lucha por ponerlo en el centro del problema no ha dejado de ser durante muchos años, el reclamo de destacados investigadores.

En los momentos actuales, la orientación del trabajo hacia el mejoramiento de la calidad de vida del ser humano, se ha convertido en una labor esencial para proyectar el éxito y la efectividad de cualquier proyecto de la actividad humana. No obstante al conocimiento que de esto se reporta, aún existe un número enorme de problemas que esperan por sus soluciones.

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) máxima entidad de nuestro organismo se encuentra en un proceso de transformación, donde se pretende encaminar la efectividad de sus proyectos al mejoramiento de la calidad de vida de los atletas.

El deporte de alto rendimiento, trata de mantener al máximo nivel permisible la capacidad de rendimiento atlético, mediante una aplicación adecuada de las cargas físicas; lograr este propósito y mantenerlo durante largos periodos de tiempo solo es posible por las adaptaciones y transformaciones muy significativas en diferentes órganos y sistemas, como respuestas bioadaptativas a las altas exigencias de trabajo en la preparación deportiva y la competición.

Es por ello que se realizan investigaciones encaminadas a distinguir la vida deportiva de los atletas, su preparación deportiva, los resultados al máximo de las posibilidades del perfeccionamiento físico, el desarrollo de las capacidades y habilidades, sin comprometer la salud física y emocional del atleta, garantizando que en un posterior desempeño dentro la sociedad éste se reincorpore de una forma adecuada y satisfaciendo así las expectativas esperadas, para esta etapa de su vida. La esencia, estaría en ubicar al atleta en el centro de la actividad del entrenamiento, sin renunciar a sus máximos rendimientos bajo la premisa del cuidado a ultranza de la salud de los mismos.

Para nadie es un secreto que dado las características del nivel de los resultados deportivos, que en la actualidad se consiguen, interpretar que el Deporte de Alto Rendimiento es saludable, es un absurdo, pues las agresiones

(influencia) que implican las cargas físicas a realizar por el atleta, son verdaderamente preocupantes; a lo que se agrega, el sistema de competencias constantes y los sacrificios biológicos que esto implica. Debido a esto y mucho más, se hace necesario llegar a la etapa en que los resultados merman, pues es allí donde debe comenzarse a encaminar un adecuado proceso de reajuste para el individuo, en este caso el ex-atleta, el cual debe lograr estabilizar todo un conjunto de procesos físicos, biológicos y psicológicos. Como resultado de las dificultades que se observan en este tema, se precisa de la necesidad de un acercamiento al estudio de estos atletas.

Sabemos que con el proceso de entrenamiento, el cuerpo va modificando sus estructuras para un mejor rendimiento. Pero este proceso también sucede a la inversa, es reversible. La pérdida de forma debido a enfermedades, lesiones, estudios etc. es habitual desde deportistas de élite hasta los aficionados y sedentarios.

Es por ello que Matveev 1983 señala que en las fases de la vida deportiva la longevidad deportiva se organiza en dos etapas, una de preservación de los logros alcanzados y otra de mantenimiento del entrenamiento general, en esta última debe reducirse considerablemente el nivel de actividad deportiva, asegurarse una elevada actividad general, así como el contenido del entrenamiento, ya que este por lo general conserva un carácter de saneamiento reactivo, donde se trata de fijar la calidad de las cualidades permanentes del organismo y de todo lo valioso que brindó la práctica deportiva de muchos años, sirviendo esta fase como nexo entre el entrenamiento deportivo y el

desentrenamiento.

En relación al retiro deportivo Barroso (2010), contextualizó y reveló el retiro deportivo como una nueva etapa dentro de la preparación deportiva, de cómo llegue el atleta a la misma y las causas de su retiro, definirá en gran medida la proyección del desentrenamiento.

En estos empeños juega un papel fundamental la labor del entrenador deportivo, en la preparación previa que pueda realizar con sus atletas desde el propio entrenamiento, para que concienticen que la vida deportiva es limitada y sepan de la necesidad de someterse a programas de desentrenamiento una vez terminada su vida activa en el deporte. Realidad esta, a la que no se acogen muchos de los deportistas que pasan a esta fase de la vida.

En este sentido, el atleta retirado no queda fuera de esta agobiante necesidad por lo que se ha convertido en una preocupación de nuestro organismo y las diferentes instancias del gobierno y el Partido. El caudal de experiencias acumuladas que poseen para la transmisión de valores y conocimientos a las generaciones actuales, es de relevancia y mucho más cuando arriban a la etapa de retiro que vienen a formar parte, como agentes transmisores activos durante el proceso de enseñanza.

Conocido por todos es que el ser humano, y en nuestro caso el atleta retirado, al arribar a una etapa tan difícil de la existencia, como es el retiro, necesite del apoyo para enfrentar cambios significativos desde el punto de vista biológico, físico, psicológico y social como son: la pérdida de la fuerza muscular, el cansancio fácil, dolor en las articulaciones, alteraciones psicológicas de la

personalidad producto del cambio de ambiente a que están habituados, aparición de estados de ansiedad debido a la falta del reconocimiento público, estados de frustración por una indebida posibilidad de expresión de sus necesidades, entre otras experiencias, que pueden hacer de él, un hombre laborioso y dedicado, un ser humano capaz de enfrentar dificultades que la vida le reporta en su camino.

Estas características han determinado que hasta hace muy poco y aún se evidencia, se tome esta etapa del atleta desvinculada de toda una experiencia pasada, considerándose como una etapa donde no se prevé el desarrollo humano, negando los postulados de L. S. Vigostki acerca de la zona de desarrollo próximo, obviando la posibilidad de explotar nuevas formaciones psicológicas o la maduración a plenitud de aspectos que regulan el comportamiento adecuado del atleta retirado.

Estudios anteriores sobre el atleta retirado han constatado aspectos biográficos que acumulan un arsenal histórico de información de relevante importancia acerca de algunas de nuestras glorias deportivas, más no son todos aquellos objeto de la misma y bajo esta premisa no sienten que la investigación ha llegado para mejorar o satisfacer algunas de las expectativas de su calidad de vida. Estos estudios han permitido conocer, la valoración elevada de los atletas, en cuanto al papel desempeñado en su vida deportiva por sus entrenadores, aun cuando manifiestan insuficiencias durante el proceso preparatorio, manifestaciones de enfermedades crónicas tales como dolores musculares, hipertensión arterial atribuido a la realización de grandes esfuerzos

físicos durante su carrera deportiva, falta de preparación psicológica para la reinserción a la vida social cotidiana, así como la falta de un proceso de desentrenamiento, entre otros aspectos de interés. (J. L. Santana, 1999, 2000).

En términos de acercamiento a la personalidad del atleta retirado, resulta insoslayable reevaluar la expresión del sentido subjetivo que tiene para él este período de la vida, que significa penetrar en las vivencias que experimenta, en las relaciones que establece, en los diferentes momentos de acción social actual y que al constituirse en unidades de sentido, se convierten en determinantes subjetivos de su calidad de vida.

Como es de suponer, a partir de toda una polémica y explicación clave en el desarrollo del ser humano y en este caso el atleta retirado, será esencial la conceptualización de este proceso subjetivo donde el individuo es parte central.

Los que para alcanzar la gloria deportiva entregaron su juventud al perfeccionamiento de los músculos, están obligados a un perpetuo compromiso con el ejercicio físico, como alternativa para modelar la salud sin trauma. De ahí la importancia de lograr establecer un fuerte movimiento capaz de asegurar el retorno rehabilitador a quiénes, la mayoría, de forma silenciosa no se unen al trabajo que solo traería consigo bienestar.

Se pretende con esta investigación contribuir a tan necesaria tarea, por lo que nos enfrentaremos ante la siguiente **situación problemática**:

No ha existido un proceso de desentrenamiento deportivo después de varios años en el alto rendimiento con el atleta del área de velocidad valla objeto de investigación.

Esta disyuntiva nos coloca ante el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo concebir un conjunto de acciones para lograr el desentrenamiento deportivo individualizado en atleta de alto rendimiento del área de velocidad vallas?

Para dar respuesta al siguiente problema científico nos hemos trazado los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Diseñar acciones para el desentrenamiento deportivo individualizado en atleta de alto rendimiento del área de velocidad valla.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar la vida deportiva del atleta motivo de estudio del área de velocidad valla que pasó a retiro deportivo.
2. Determinar un conjunto de acciones para lograr el desentrenamiento del atleta del área de velocidad vallas del alto rendimiento que se estudia.
3. Aplicar las acciones determinadas al atleta de alto rendimiento del área de velocidad vallas para lograr su correcto desentrenamiento.

Desarrollo

CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 Retiro deportivo

Se hace necesario, al definir esta etapa de atleta, tomar en cuenta consideraciones que permiten un acercamiento a la misma. Pese al conjunto de cambios y transformaciones del atleta retirado, ésta no debe ser considerada una etapa de debilidad, sino como una más dentro de proceso natural de su vida; el estudio de esta etapa no comienza con el inicio de la misma, es un error hacer un corte y olvidar que todo atleta retirado fue antes niño, joven y adulto y que en la complejidad de los sistemas de relaciones de éste, hay que remontarse a etapas que tienen vertientes cronológicas, biológicas, psicológicas e histórico- sociales que solo artificialmente y con fines didácticos pueden ser separadas, es un estadio, en el que ya no es posible realizar ciertas cosas al grado anterior, pero si otras de gran importancia para alcanzar niveles de satisfacción personal.

Para abordar el retiro, varios investigadores se unen al factor biológico, psicológico, obviando la influencia social. Se constatan conceptualizaciones más abarcadoras, que logran un mayor acercamiento a la realidad de este fenómeno, refiriendo que el retiro es un proceso biológico, psicológico, y social. Cada una de estas dimensiones del proceso de retiro, tienen su propia

expresión para describir al atleta en la etapa que abordamos.

La edad biológica se asocia a la edad cronológica y al índice de longevidad en el individuo, que en el atleta tiene su expresión particular, debido al trabajo físico desarrollado al máximo de las capacidades en su etapa de atleta activo. La edad psicológica se refiere a la capacidad reguladora, consciente, activa y transformadora de este, dependiendo de los contenidos y funciones de la Personalidad. La edad social comprende sus hábitos sociales y los roles relativo a su expresión en la sociedad.

Existen criterios como los de J. M. Rivera (1989) quien plantea que el retiro es una época de maduración de la personalidad, donde se desarrollan cualidades nuevas que reflejan signos de evolución como estabilidad emocional, espíritu de independencia, aumento de la sociabilidad, de ahí que muchas de nuestras glorias deportivas lo necesiten, sin dejar pasar por alto que se enfrentan a un nuevo nivel de vida, ya no como objeto activo del entrenamiento y que en varios casos no reciben la preparación para enfrentar esta etapa.

Consideramos que esta preparación, estaría dada desde los inicios de su actividad deportiva y tomando en cuenta la actividad de una preparación deportiva sostenible, encaminada a lograr al máximo las posibilidades del perfeccionamiento físico y del desarrollo de las capacidades y habilidades sin comprometer el bienestar físico y emocional del atleta, así como reincorporarlo a la actividad social cotidiana. (J. L. Santana, 1999).

La atención a las principales glorias deportivas, se sintetizan en las palabras de nuestro comandante en jefe Fidel Castro cuando expresó: *“el deporte le ha*

dado al país mucho prestigio, y el país tiene que compensar a esos atletas, sean o no de ramas que son altamente cotizadas en el mercado. De modo que todos aquellos atletas que dieron tantas pruebas de lealtad a su patria y tantas pruebas de desinterés ocuparán el lugar digno que les corresponde en la sociedad, y serán recordados con cariño por su pueblo” (Resolución # 12/2000).

Consideramos que esta preparación estaría dada desde los inicios de su actividad deportiva y tomando en cuenta la actividad de una preparación deportiva sostenible, encaminada a lograr al máximo las posibilidades del perfeccionamiento físico y del desarrollo de las capacidades y habilidades sin comprometer el bienestar físico y emocional del atleta, así como reincorporarlo a la actividad social cotidiana. (J. L. Santana, 1999).

Al respecto se deben considerar diferentes factores que intervienen en este proceso, como son:

1. Factores Pedagógicos:

- ❖ Resultado deportivo, principios del entrenamiento deportivo, sistema competitivo formación integral, amor por la naturaleza, desarrollo de los valores morales, ideológicos, estéticos, formales y ambientales, educación para el empleo del tiempo libre, comunicación, entrenamiento deportivo personalizado.

2. Factores Psicológicos:

- ❖ Componentes de la preparación, concepción sistemática del entrenamiento, desarrollo de los procesos psíquicos y relaciones interpersonales.

3. Factores Sociales:

- ❖ Higiene social, estilos de vida, calidad de vida, evaluación integral del proceso pedagógico, utilización del tiempo libre.

4. Factores Médico- Biológicos.

- ❖ Medios profilácticos del entrenamiento, relación atleta- médico- entrenador, Respuestas biodaptativas de los sujetos entrenados, Límites fisiológicos del atleta, Generalización de las investigaciones sobre el deporte, Control médico-pedagógico, Higiene personal y del entrenamiento.

5. Factores Ético- Estéticos.

- ❖ Concepción humanista del entrenamiento deportivo, estilo de dirección de la preparación del deportista, protagonismo del atleta, formación de valores morales, patrióticos, formales y ambientales, concepción estética de entrenamiento deportivo, concepción ética del entrenamiento deportivo.

6. Factores Infraestructurales.

- ❖ Higiene de las instalaciones deportivas, condiciones ambientales de las instalaciones, educación alimenticia, balance nutricional, vestuario y calzado.

Toda esta perspectiva de trabajo, dispuesta acorde a cada uno de los modelos independientes de entrenamiento, lograría que en un futuro retiro cada atleta estuviera en condiciones de desarrollo óptimo para lograr su reinserción a la actividad social que le corresponda. Con esta finalidad, de encaminar el trabajo al mejoramiento de la calidad de vida de los atletas existe el Proyecto de

Investigación “Formación Ambiental de los profesionales vinculados al deporte de Alto Rendimiento que promueva una Preparación Deportiva Sostenible”.

Si conceptualizamos el término de atleta retirado lo abordáramos como aquel atleta que oficialmente termina su vida deportiva activa y por sus méritos tiene una atención priorizada que incluye el retiro oficial.

En relación con las causas que afectan al atleta para llevarlo al retiro encontramos:

Bajos rendimientos, Indisciplinas, Limitaciones físicas, Edad Biológica, etc.

Los que por alcanzar la gloria deportiva entregaron su juventud al perfeccionamiento de los músculos están obligados a un perpetuo compromiso con el ejercicio físico, como alternativa para modelar la salud sin trauma (J. L. Santana, 2000).

Es por ello que el entrenamiento deportivo debe considerarse como un proceso de muchos años. Si bien el atleta debe ser sometido a una elevación progresiva de las exigencias hasta lograr mejores resultados, también deben irse paulatinamente reduciendo las cargas hasta lograr el ansiado desentrenamiento, que propicia una reinserción a la vida común sin tensiones ni secuelas que atenten contra su calidad de vida. (L. G. Matveev, 1983).

Retirarse sin una adecuada preparación mental, física y social supone el paso brusco de una situación activa a una pasiva, que puede conllevar a que el individuo no encuentre bienestar y estimulación. Muchos consideran que puede convertirse en amenaza, más que liberación. (G. Quintero y O. Trujillo, 1997; R. Moragas, 1991).

Culturalmente retirarse, es sinónimo de “no hacer nada” y esto para muchos significa no ser nada socialmente, ocurriendo un deterioro de la identidad social. La reacción ante el retiro es resultado de diversos factores como la salud, necesidad de sentimiento de realización, flexibilidad, historia personal, entre otros. Se estima que la dificultad para organizar el tiempo libre es una razón por la cual muchas personas se retraen en la vida social.

El tiempo libre que genera el retiro llega a considerarse como tiempo hueco o vacío si no se suple este con actividades necesarias y de agrado para el atleta. Son diversos los autores que recomiendan la preparación desde etapas tempranas, para la llegada de este momento (R. Moragas, 1991; M. Marrero y cols., 1982). Criterios al que nos abrazamos en nuestro trabajo.

Todo esto trae un análisis de importante, cuando el individuo posee un adecuado auto concepto del atleta retirado. Si el auto concepto individual es positivo, elementos positivos del estereotipo del atleta retirado serán aceptados y esto a su vez, hará que el individuo mantenga auto imagen positiva; si es negativo, los elementos negativos serán aceptados, afirmando una auto imagen negativa. Una sociedad que predique la inutilidad y falta de atención al atleta retirado, hará que éste termine por aceptar el hecho y considerarlo razonable (Z. Nieves, 1999).

Estudios realizados, nos aportan que en el proceso de formación de los estereotipos, es de suma importancia el aprendizaje, desde la infancia, en la interacción del sujeto con la realidad.

La sociedad moderna no puede ni debe prescindir de los atletas retirados con que cuenta, debe aprovechar al máximo sus potencialidades y contribuir a que los mismos tengan una vida con calidad en esta etapa. Los atletas retirados son parte integrante e indivisible de la sociedad moderna. Estos deben desarrollar su vida activamente, recibiendo y aportando de y a la sociedad, de forma que contribuyan al desarrollo armonioso de la misma. La esperanza de vida y su incremento debe asociarse a la calidad de vida, ya que incrementar años de existencia al ser humano, obliga a ofrecer condiciones de vida material y espiritual que satisfagan las necesidades del individuo (G. Quintero, 1997b; G. Quintero y U. González, 1997).

1.2 Desentrenamiento análisis y criterios actuales.

En el artículo titulado "La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (III). Desentrenamiento deportivo: teoría o hipótesis", el cual se publicó en Septiembre del 2000, en esta misma revista, se fundamentan criterios, no muy sólidos, sobre este tema; de ahí su cierta indecisión si era teoría o hipótesis.

Hoy podemos concluir que la hipótesis fue aceptada, como se dice en las tesis de grado y que la teoría es cierta.

En esa publicación, se trató de dar un concepto sobre el DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO; el cual fue definido en aquel entonces "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 elite o de alto resultado".

Basado en esos elementos es que hoy se puede dar una concepción un poco más exacta, sin que esto no quiera decir que aún sea perfecta:

Desentrenamiento deportivo

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.

En entrevista realizada al Dr. Raúl Mazorra (1999), especialista en Medicina Deportiva, éste plantea lo siguiente "en la actualidad se plantea que si cada temporada el individuo no es capaz de incrementar el 25% del volumen de entrenamiento, prácticamente está liquidado". Continúa y señala "esto implica forzar al máximo el nivel de resistencia del hombre o la mujer".

Lo planteado por el Dr. Mazorra, da una idea bastante exacta y representativa de lo que significa entrenar, hoy día un deporte con objetivos de altos rendimientos y el sacrificio biológico que el mismo representa para la salud.

Tal vez esto justifique un poco los contratos millonarios que se les hacen a los deportistas actualmente; ya que luego, con el pasar de los años, este mismo atleta tiene grandes posibilidades de contraer algún tipo de enfermedad, especialmente si no desarrolla un programa de desentrenamiento.

En otro artículo de esa misma revista (Febrero, 1999), donde se publicó la

entrevista antes citada; y en otro número anterior (Noviembre, 1998), se citan unas pequeñas encuestas desarrolladas a atletas cubanos (alrededor de 30 deportistas) todos con altos resultados a nivel panamericano, olímpico y mundial; que no habían desarrollado programas de desentrenamientos detectándose los problemas de salud siguientes:

1. Hipertensión Arterial y sus complicaciones: dolor de cabeza, isquemia e infarto.
2. Aumento de peso corporal, debido al cúmulo de grasa corpórea.
3. Fatiga mental más que física.
4. Aumento del consumo de alcohol.
5. Aumento del consumo de cigarro.

Analizando estos síntomas y manifestaciones cabe realizar algunos análisis para no desvirtuar la realidad que sucede en este tipo de atleta.

El caso de la Hipertensión Arterial, que fue el síntoma prácticamente constante en estas encuestas, pensamos que hay que definir, pues todavía no se ha investigado, al menos que nosotros sepamos, si este aumento de la presión sanguínea se debe a la falta de un proceso de desentrenamiento o se debe al aumento de la grasa corporal como también aparece en el cuadro anterior o a ambos, que como se conoce ampliamente produce este tipo de reacción patológica en el organismo. No obstante, también es conocido que con la actividad física moderada (60-80% del pulso máximo = $220 - \text{EDAD}$), se regulan ambos procesos patológicos. De modo que, en lo que se investiga la causa del

problema, sea por uno u otro creemos que el tratamiento, al menos desde el punto de vista del ejercicio físico es el mismo. Como quedó demostrado con 4 atletas de los encuestados que realizaron desentrenamiento y no padecieron de ninguno de los dos síntomas anteriores, e incluso, uno de ellos padeció de ambos y con ejercicio físico resolvió el problema, según sus propias palabras.

En un artículo publicado por Ramón Fabián López en la revista efdeportes titulado: Desentrenamiento deportivo y descondicionamiento físico: similitudes y diferencias el autor plantea que en una revisión bibliográfica en la base de datos PUBMED y SICELo, se pudo observar que el término "*desentrenamiento*" - *destreinamento* en portugués e "*detraining*" en inglés, tiene al menos dos significados en la literatura, los cuáles no solo son diferentes; sino inclusive contradictorios.

En uno de los significados que se relaciona directamente con el descondicionamiento físico, el concepto de "desentrenamiento", se define como el período en que el atleta para de entrenar; así como las consecuencias indeseadas de esa parada del entrenamiento en el organismo y en la performance del atleta.

Este concepto es encontrado principalmente en publicaciones brasileñas:

1. "Desentrenamiento, puede ser entendido como la parada parcial o total de entrenamiento con ejercicios, y, por tanto, a retirada de los estímulos destinados a mantener las adaptaciones". (Pereira, C. R., 2005).

2. "Con base en la literatura analizada, el desentrenamiento se conceptúa como la pérdida parcial o completa de las adaptaciones anatómicas, fisiológicas y de la performance, como consecuencia de la reducción o pérdida del entrenamiento". (Pereira, C. R., 2005).
3. "Es decir, mientras que el entrenamiento físico induce una serie de adaptaciones fisiológicas, la inactividad (desentrenamiento) está asociada con la involución de muchas de ellas". (Santos, J.I.; s/a).
4. "Los efectos del desentrenamiento físico puede ocurrir en situaciones en las cuales el atleta es retirado del entrenamiento por causa de lesión, o por vacaciones, o cuando el atleta entra en la fase de tránsito del ciclo de entrenamiento físico". (Evangelista, F.S. y Brum, P.C.; 1999).
5. "Poca información existe sobre el período de desentrenamiento; por eso, un estudio de Hakkinen y Komi relata que, durante un período de ocho semanas sin el estímulo del entrenamiento, la disminución en la fuerza en los adultos es, inicialmente, la causa de las desadaptaciones neuronales causadas por la inactividad". (Fontoura, A.S. y colab., 2004).
6. "El desentrenamiento, es la pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducido por adaptaciones, en respuesta a estímulos insuficientes de entrenamientos. Las características del desentrenamiento pueden ser diferentes dependiendo de la duración de la sesión de entrenamiento o por entrenamientos insuficientes. El desentrenamiento puede ser de corto período (menos de 4 semanas de estímulos insuficientes) o de largo período (más de 4 semanas de estímulos insuficientes). (Mujica, I. y Padilla, S. 2000).

7. "El Desentrenamiento puede ser definido como la perdida parcial o completa del entrenamiento, inducida por adaptaciones en respuestas a estímulos insuficientes de entrenamiento". (Mujica, I. y Padilla, S., 2001).

Como se puede observar en todos los conceptos expuestos anteriormente, existe un denominador común, que se refiere a la parada (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo y sus consecuencias biológicas

Existe otro elemento, que se relaciona también con el tema nos referimos a la Hipertensión Arterial y con las grandes cargas físicas, aparece también la conocida PROTEINURIA (presencia de proteína en la orina), aspecto éste que se presenta como una señal del organismo ante los grandes volúmenes de carga y que pasado un tiempo (30-60 minutos) del período de recuperación se normaliza. Sin embargo, queremos llamar la atención que en los últimos tiempos han surgido una serie de competiciones a las que se les denomina "carreras superlargas", en las cuales el trabajo de resistencia es fundamental en su preparación y que en el momento de las competiciones la mayoría (por no decir que todos) de los atletas participantes terminan con proteinuria.

Otra manifestación muy interesante de la encuesta realiza en Cuba fue el aumento del consumo del cigarro y el alcohol, que puede responder a un estado de ansiedad, que también con el medicamento llamado "Ejercicio Físico", se disminuyen estos estados al igual que la depresión, elevando la auto-estima y la auto eficacia, según investigaciones realizadas en personas hacen actividad física sistemática (Lumpkin, 1985; Shephard, 1993, 1997; Fontaine y Shaw, 1995; Rodríguez, 2001).

Otro aspecto interesantísimo de los trabajos revisados es que en los atletas investigados, en todos los casos los síntomas aparecieron en el período entre los 5 a 10 años después de haberse retirado del deporte de alto rendimiento y pasar a una vida totalmente sedentaria desde el punto de vista de la actividad física deportiva.

Durante la celebración del 1er Taller Provincial de desentrenamiento deportivo, celebrado en el Centro Provincial de Medicina del Deporte. Ciudad de La Habana 17 Y 18 de noviembre del 2004, se trataron aspectos muy importantes relacionados con la temática entre los que podemos citar:

- Desentrenamiento Físico: Son las adaptaciones fisiológicas que se producen en el organismo de los deportistas con el cese del entrenamiento físico regular.
- Pocos días de reposo o de entrenamiento reducido no perjudican y que incluso pueden mejorar el rendimiento, pero a partir de un cierto momento, la reducción del entrenamiento o la inactividad absoluta producirá una reducción en la función y en el rendimiento fisiológicos, produciéndose cambios en la fuerza y potencia muscular, la resistencia muscular, velocidad, agilidad y flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria.
- A todos los atletas que el colectivo técnico valore como próximos al retiro, independientemente de la causa, deberán comenzar el plan de desentrenamiento donde se realizará una disminución progresiva de las cargas físicas y una preparación psicológica; se deberá tener en cuenta las características de cada deportista, el tiempo que lleva entrenando así como las condiciones en que se encuentra cada uno de ellos cuando se decide el retiro.

- El Desentrenamiento deportivo es el proceso mediante el cual los atletas deben lograr una readaptación de su organismo a las condiciones normales de vida una vez llegado el retiro deportivo, ya que en el alto rendimiento este está sometido a elevadas exigencias, ocasionando en su etapa post retiro alteraciones desde los puntos de vista fisiopatológico y psicológico que repercuten en la esfera social y familiar de los atletas, es por eso que este proceso debe ser atendido de un forma multidisciplinaria donde juega un papel fundamental la disminución progresiva de las cargas.
- El retiro de la vida deportiva puede crear alteraciones en su autoestima y auto concepto (identidad), ante la pérdida de los refuerzos sociales, económicos y fisiológicos que recibía por su participación activa en el deporte, lo que se traduce en un estrés mantenido difícil de superar, que pudiera influir en la aparición, desarrollo y descontrol de enfermedades crónicas no transmisibles.
- El proceso de desentrenamiento al ser abordado por el equipo multidisciplinario que a su vez rectorea la actividad debe tener en cuenta los elementos que permitan mantener la capacidad de fuerza en niveles adecuados y para ello en la planificación del programa de ejercicios esto es de vital importancia ya que esto repercutirá en la calidad de vida de los mismos al no aparecer patología que afecten el sistema músculo esquelético.

- Los deportistas al haber desarrollado esta capacidad durante toda su vida deportiva ya que la misma es imprescindible para alcanzar resultados altamente competitivos, en el proceso de desentrenamiento a pesar de no tener como objetivo alcanzar el 100% de la fuerza máxima, si los ejercicios deben estar encaminados al mantenimiento de esta capacidad, entrenándose en valores del 70% para obtener los resultados esperados. En la salud de los mismos.
- La parte médica del equipo multidisciplinario al trabajar en el control médico de este proceso, es la encargada de velar por la repercusión de las cargas físicas del desentrenamiento en el organismo del ex deportista ya que está demostrado que la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles en estos pacientes se aceleran al no tener un adecuado desentrenamiento y por ende afecta la calidad de estos pacientes. Se demuestra que los ex-deportista que han llevado a cabo un proceso de desentrenamiento adecuado abordando los ejercicios de fuerza se retardan la aparición de enfermedades osteomioarticulares.

Concluyendo, después de revisado este trabajo se puede aseverar que:

EI DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO, es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento; pero que de ninguna forma significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico.

Que es necesario continuar investigando sobre los síntomas ya conocidos y

otros que con seguridad irán apareciendo debido a las características de obligatoriedad del aumento de las cargas durante la vida como deportista de alto nivel. Que los síntomas de la falta de DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO, no se manifiestan inmediatamente que sucede el retiro, sino que lleva una etapa, digamos de maduración, para que se expresen.

De acuerdo a los síntomas y manifestaciones encontrados hasta el momento en este tipo de atleta no desentrenado, todo indica que la terapéutica a seguir en todos los casos es la misma desde el punto de vista de la actividad física: EJERCICIOS FÍSICOS MODERADOS (60-80% DEL PULSO MÁXIMO = 220 - EDAD).

1.3 Calidad de vida.

En el siglo XIX, el concepto de una vida con calidad adquirió una dimensión social y política, cuya expansión llegó hasta nuestros días (U. González, J. Grau y M.A Amarillo, ob. cit.).

La Revolución francesa marca la reafirmación de la necesidad de dotar a la vida humana de condiciones que garanticen su calidad, que va más allá de horarios de trabajo, vivienda o higiene; aparece un grado más alto del concepto de calidad de vida, incrementándose sus aspectos cualitativos.

En el siglo XX, a partir de la Segunda Guerra Mundial, con el desarrollo de los estados parlamentarios y la estructuración de la economía de mercado, los problemas de la calidad de vida comienzan a asociarse con la capacidad del consumo y la adquisición de bienes materiales. (J. Grau, 1996). De manera errónea, se vincula la calidad de vida fundamentalmente al nivel de vida y

fueron relegados los aspectos subjetivos y cualitativos. Para algunos economistas y filósofos representantes de ideología del consumo, la calidad de vida está centrada en la capacidad de la sociedad o de las personas para adquirir todo tipo de productos, equipos o servicios de tecnología que la sociedad moderna le oferta como novedosos indicadores de status social.

En este sentido, Harwood considera que la calidad de vida, es la totalidad de aquellos bienes, servicios, situaciones y estado de ocupación que están delineados como constitutivos de la naturaleza básica de la vida humana y con los cuales están siendo articulados lo que se necesita y lo que se quiere. (N. M. del Rosario, 1996).

La riqueza económica y la abundancia material no siempre coinciden con el bienestar subjetivo, la satisfacción por la vida y el sentimiento de felicidad (B. Moreno y C. Ximenez, 1996).

La primera persona pública que utiliza el término de calidad de vida fue el presidente norteamericano L. B. Johnson en 1964 (P. Bech, 1993). Otros autores plantean que el vocablo fue popularizado en los años 50 por el economista norteamericano Galbraith (Reimel y Muñoz, 1990).

La definición conceptual y operativizacional del término de calidad de vida, se ha convertido en una teoría difícil dada la complejidad de su naturaleza interdisciplinaria, su relativa novedad y la abundante literatura con respecto al término (N. M del Rosario, 1996; G. Quintero, 1997, U. González, J. Grau, M. A. Amarillo, ob. cit; R. Garrido, 1997).

El término de calidad de vida ha sido acuñado por filósofos, políticos, economistas, así como por múltiples especialistas de diversas ramas, su utilización en la salud ha sido altamente difundida, por lo que resulta ser un concepto sujeto a múltiples puntos de vista.

La mayoría de las investigaciones, conceptualizaciones y operativizaciones del término han sido muy asociadas a la salud. La categoría de calidad de vida no se utilizó antes de 1975, sin embargo, existieron algunos artículos sobresalientes antes de esta fecha (W. O. Spitzer, 1987). En 1948 Karnofsky crea una medición de "status de desempeño", revolucionando los métodos convencionales para valorar pronóstico y progreso de cancerosos graves; Katz en 1963 crea el índice de independencia de las actividades de la vida diaria, otorgándole gran importancia a las funciones físicas en la evaluación clínica general de los pacientes, en 1966, Elkinton escribe varios artículos sobre la calidad de vida relacionada con la terapéutica; Bunker y Wemberg en 1973, relacionan la calidad de vida con la cirugía electiva. En el curso de los años 1970-1974 se publicaron 33 artículos que incluían la contribución de la medicina a la calidad de vida. A partir del año 1975, el concepto adquiere un gran auge en las ciencias de la salud, autores Berneg (1985), Pzemirower, (1992), Fayer y Belan, (1981), Hornsquist, (1982), Wenger y cols. , (1984), relacionan la calidad de vida con el diagnóstico y la terapéutica de pacientes portadores de enfermedades crónicas esencialmente (M. Almeida, 1996; N. M del Rosario, 1996; C. R. Escalona,1993).

La mayoría de los trabajos de la década de los 80 provenían de las Ciencias Médicas en una proporción 10:1, en relación con los trabajos psicosociales; hacia finales de la década esta proporción se había invertido (U. González, J. Grau y M. A. Amarillo, ob. cit.).

La controversia sobre el término hace que su uso requiera determinados ajustes; en la Conferencia de Portugal se concluyó que el concepto de calidad de vida permanece indefinido, pero en el sentido médico es una representación agregada del malestar de incapacidad y dolor resultante de enfermedades y/o acción médica (F. Masteller, 1987).

La calidad de vida en el ámbito de la salud debe ir más allá del impacto de la enfermedad o del tratamiento. Estos estudios aunque conservan su valor, restringen el planteamiento de la calidad de vida como fenómeno, al investigar solo una de las dimensiones en que se expresa. Solo una concepción más amplia, que comprenda la calidad de vida como fenómeno complejo, multimencional y de acciones causales múltiples podrían enfrentar problemas que no son enfermedades como la vejez, el retiro e incluso la prevención de enfermedades. Conceptualizaciones más amplias como las abordadas por G. Quintero, (1990), consideran que la calidad de vida es un indicador multidimensional del bienestar material y espiritual del hombre en un marco social y cultural determinado (C. R. Escalona, 1993). Liú (1974) considera la calidad de vida, como el output de dos input, el físico y el espiritual (M. Almeida, 1986).

San Martín, (1990), concibe la calidad de vida desde una perspectiva eminentemente social, como la relación global que el individuo establece entre estímulos negativos y los positivos en el curso de su vida social, en sus interrelaciones con otras personas de la colectividad y con el ambiente total en que vive, es decir, en el ejercicio de los valores sociales, considerando así la participación del individuo como sujeto y no solo como objeto de su calidad de vida.

Analizar la “calidad de vida” de una sociedad significa analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la integran y que tienen de su existencia en la mencionada sociedad. Exige, en consecuencia, conocer cómo viven los sujetos, sus condiciones subjetivas de existencia y qué expectativas de transformación de estas condiciones desean, y evaluar el grado de satisfacción que se consigue.

Así la mayoría de los autores conciben la calidad de vida como “una construcción compleja y multifactorial sobre las que pueden desarrollarse algunas formas de medida objetivas a través de una serie de indicadores, pero donde tiene un importante peso específico la vivencia que el sujeto pueda tener de sí mismo”.

Existen otros autores, Levi y Anderson, que la definen como una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa (N. M del Rosario, 1996). Schipper, (1990), la conceptualizan como, la objetivización de los parámetros anteriormente planteados (M. Almeida, 1996).

Pese a que Fossati, (1992), realiza un nuevo esfuerzo por redefinir la calidad de vida, considerando insuficiente su estudio a partir de indicadores sociales como condiciones objetivas de indicadores calculados internamente por organismos internacionales, o solo indicadores psicológicos que procuren comprender la vida individual evaluando las reacciones subjetivas frente a las experiencias, no logra una conceptualización menos ambigua, planteando que la calidad de vida es verse libre de handicaps, que puedan asociarse a impedimentos físicos o a la discapacidad, o como grado de control que el individuo mantenga sobre su entorno (M. Almeida, 1996: 19).

Calidad de vida es un concepto eminentemente evaluador o valorativo, que atañe a la percepción del sujeto capaz de abarcar una gran cantidad de fenómenos. Por tanto, el especialista que lo usa se ve obligado a dar una definición operativa, válida para sus propósitos, y si es posible definir también los indicadores en los que descansa su definición. Las discrepancias teóricas alrededor de este concepto comprenden en primer término, la polémica actual acerca de la naturaleza objetiva y subjetiva (G. Quintero, 1992, 1997; C. R. Escalona, 1993; M. Almeida 1996; G. Quintero y U. González 1997; J. Grau, 1996; Sh. Reimel y Muñoz, 1990; Sh. Reimel, 1997; U. González, J. Grau y M. A. Amarillo, ob. cit; J. A. Ortiz, 1995). En algunos se observa una tendencia creciente a criticar los estudios de calidad de vida basados en datos exclusivamente objetivos (circunstancias materiales, síntomas de la enfermedad, etc.), al brindar una información descriptiva y sesgada por la no

incorporación de la dimensión subjetiva (Moreno y Ximénez, ob. cit.). Otros autores insisten en asociarla a una propiedad de las personas que experimentan las situaciones y condiciones de vida, lo que dependerá de las interpretaciones y valoraciones personales de los aspectos objetivos de su entorno siendo estas ideas las orientadoras de nuestro análisis.

Los modelos actuales subrayan el papel de la satisfacción que surge del bienestar físico y psicológico, para evaluar la calidad de vida a través de mediciones que no dejan de ser acertadas y científicas; esto significa conceptualizarla en términos para el individuo, de bienestar subjetivo, al cual se llega al refractar la calidad de vida objetiva a través de sus aspiraciones, expectativas, experiencias, necesidades y valores. Este grupo de autores considera insuficiente por sí mismo los indicadores objetivos. Cada individuo debe ser capaz de evaluar las satisfacciones e insatisfacciones que le reporte su vida (N. M. del Rosario, ob. cit.).

Uno de los autores que relativiza los aspectos objetivos brindando importancia mayor a la valoración subjetiva y al nivel de satisfacción de las personas con dichos aspectos es A. Font, (1988). Seguidores de esta vertiente para desarrollar investigaciones han sido J. Grau, (1996); R. Garrido, F. González, M. Núñez, (1996).

Para la realización de la presente investigación hemos tomado como premisa el criterio de que la calidad de vida resulta de las interrelaciones de factores objetivos y subjetivos. El aspecto objetivo significa las posibilidades de utilización del potencial intelectual, emocional y creador del hombre,

dependiendo esto de cada individuo, de las condiciones sociales y de las circunstancias externas que le permitan un pleno desenvolvimiento y desarrollo de sus capacidades en cualquier área de la vida y a cualquier edad. El aspecto subjetivo viene dado por el grado de satisfacción de los individuos, el grado de realización de sus aspiraciones personales y por la percepción que tiene de sus condiciones globales de vida, traduciéndose en sentimientos negativos o positivos. La combinación de ambos aspectos de la calidad de vida posibilita el desarrollo integral de la personalidad, dado por las capacidades del individuo y las circunstancias externas que lo facilitan o entorpecen. Se toma en cuenta el elemento subjetivo en base al grado de satisfacción que este muestra de su vida global o parte de ella, o sea, la valoración que hace el individuo de su propia existencia (Quintero y U. González, 1992, 1997; U. González, J. Grau, M.A. Amarillo, 1996; R. Garrido, 1997; M. Castro y cols. , 1996; M. Catalani y cols, 1996).

Este enfoque exige que el criterio evaluativo de calidad de vida se complete con un soporte material por un lado y la vivencia subjetiva por el otro. Esto evita distorsiones, pues no basta que las personas refieran satisfacción, que posean un alto nivel de vida o que los exámenes clínicos lo declaren aparentemente sano. Debe buscarse una integración entre los indicadores para evaluar calidad de vida. Es por ello que su abordaje debe ser multidisciplinario, precisándose los indicadores a tener en cuenta por cada disciplina en particular.

Para la Psicología, la calidad de vida se refiere al tipo de respuesta individual y social ante un conjunto de situaciones de la vida diaria, que sin descartar la

importancia de los componentes del bienestar objetivo debe centra su atención a la percepción de este bienestar, en los procesos que permita llegar a él, y en los elementos integradores. Es necesario no renunciar a uno de estos polos o enfoques, lo cual entorpecería la evolución teórica del concepto y el éxito de las investigaciones en este campo (J. Grau, 1996).

Diversidad de investigadores coinciden que los factores subjetivos de la calidad de vida la definen y a su vez la diferencian de otros conceptos (G. Quintero, 1992, U. González, J. Grau, M. A. Amarillo, 1997; Brofenbrenner ob. cit. , Sh. Reimel, 1992; Sh. Reimel,1997).

Modo de vida, nivel de vida, condiciones de vida y estilos de vida, son categorías que permiten estructurar la calidad de vida con un enfoque multidimensional y que permita estimarla.

En este sentido podemos decir que el modo de vida incluye toda actividad socializada, sistemática y necesaria que vincula de forma activa a los grupos humanos al modo de producción (G. Quintero y U. González, 1997; M. Almeida, 1996).

El nivel de vida se refiere solo a los aspectos económicos y materiales en que se desenvuelve la vida. Este indicador puede tener expresiones contradictorias; es necesario un mínimo nivel de vida que garantice pleno acceso a la satisfacción de las necesidades de la personalidad, pero puede tener una expresión enajenada. Cuando las personas subordinan su vida al consumo con un sentido competitivo no reconocen sus verdaderas necesidades (G. Quintero y U. González, ob. cit.).

Las condiciones de vida están más relacionadas con el contexto material espiritual y de actividad en el que transcurre la vida de las personas, es un concepto globalizador y generalmente se le relaciona con fenómenos económicos y sociológicos, pero su contenido puede extenderse hasta la individualidad psicológica y espiritual (G. Quintero y U. González, 1997; M. Almeida, 1996).

El estilo de vida es la expresión de lo social a través de la actividad individual de la personalidad. Todas las personas realizan las actividades del modo de vida, pero la personalidad de cada individuo le otorga sentido a determinadas actividades, las jerarquiza y al ejecutarlas le incorpora las características personales, resultando un conjunto de actividades condicionadas por la personalidad, por lo que constituye un estilo de vida personal (G. Quintero y U. González, ob. cit.).

La presencia de diversidad de conceptualizaciones y la existencia de discrepancias teóricas con respecto a la calidad de vida provoca problemas metodológicos en su investigación. Aun es un reto para la Psicología la creación de instrumentos válidos y confiables para su evaluación. En la etapa actual, la controversia metodológica reside en si debe ser evaluada de modo global, o por los componentes o dimensiones.

Las investigaciones que se han dedicado a estudiarla globalmente prefieren preguntar simplemente: *¿Cómo es su calidad de vida?*. (Maes y Bruig, 1995 cit. N. M. del Rosario, 1996); con la finalidad de obtener los sentimientos globales de bienestar, las experiencias de satisfacción del individuo, con la cual la

identifican (J. A. Ortiz, 1995; Szalai cit. N. M. del Rosario, 1996).

Los que parten de su evaluación por componentes, tampoco arriban a conclusiones definitivas en cuanto al espectro de conductas a ser incluidas, ni a las relaciones entre ellas y el bienestar global (J. Grau, 1996; J. Conn, R. Bobbit y M. Bergner, 1978 cit. G. Quintero y U. González, 1997).

La mayoría de los instrumentos para medir calidad de vida en la Psicología están asociados al área de la salud. Las medidas globales de la calidad de vida han posibilitado comparar grandes grupos de enfermos, según la patología y el período de la enfermedad; sin embargo, excluyen las restricciones específicas para cada padecimiento. En cambio la aparición de medidas por componentes ha posibilitado desarrollar instrumentos vinculados a diferentes enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, asma), contribuyendo a valorar los componentes específicos según la patología que se trate, incluyendo además, restricciones que son características de padecimientos de prevención, intervención, terapéutica o rehabilitación. El denominador común de estas investigaciones siempre ha sido la evaluación del bienestar ya sea de forma global o por componentes.

Los instrumentos para evaluar calidad de vida existente, no excluyen el amplio rango de aspectos involucrados en este concepto. Continúa sin una respuesta definitiva la cuestión de cuáles son los problemas físicos y psicológicos asociados directamente al concepto. En esta dirección, diversos autores consideran la necesidad de evaluar a partir de componentes o dimensiones que atañen las restricciones específicas de cada individuo, sin obviar una

evaluación global. La conjugación de ambas evaluaciones, permite establecer relaciones entre ellas y el papel que cada uno juega en el grado de bienestar que experimenta el individuo (N. M del Rosario, 1996).

Las concepciones más actuales acerca de la calidad de vida insisten en la necesidad de evaluarla esencialmente desde la esfera subjetiva del propio individuo partiendo de su evaluación por componentes y al mismo tiempo de forma global (N. M. del Rosario, ob. cit). Desde esta perspectiva de análisis realizamos nuestro estudio.

La autonomía permite un acercamiento al estudio de la calidad de vida del atleta retirado. Este concepto se utiliza como descriptor multifactorial, pues no se limita solamente a profundizar en los cambios ocurridos por la enfermedad en el sentido físico, sino que cubre toda la gama de actividades humanas, pudiendo emplearse en estudios de poblaciones sanas. (G. Quintero, 1992; G. Quintero y U. González, 1997).

El bienestar o satisfacción personal es un constructor subjetivo condicionado por los factores objetivos del contexto social en que está insertado el individuo, que determinan sus aspiraciones y necesidades fundamentales por medio de la compleja red de normas, valores sociales que se entretajan en el funcionamiento de la sociedad. Se expresa en la valoración individual que hace el sujeto de una condición, característica o estado cualquiera de su propia vida, comparada con un patrón de referencias externas o con sus propias aspiraciones. Refleja sentimientos de optimismo de cumplimientos de objetivos y de autoestima (G. Quintero y U. González, 1997). Los estudios de calidad de

vida toman la dimensión de bienestar como factor de gran peso de ponderación global (C. R. Escalona, 1993).

La calidad de vida desde el punto de vista filosófico no se reduce a propiedades singulares, sino que se halla vinculada al objeto como un todo. Ajustando esta concepción a la vivencia de calidad de vida en una persona, se debe tener en cuenta para evaluarla, lo que es esencial para el atleta retirado. Esta esencia implica que hay que valorar su sistema de valores, aspiraciones, necesidades, expectativas, intereses, motivos, entre otros; en general su mundo psicológico individual (M. Almeida, 1996). Y de manera esencial el aspecto configuracional de ese mundo psicológico.

"Esta esencia no se constituye o expresa diariamente, sino que lo supera al estar vinculada al objeto como un todo, abarcándolo plenamente y al ser inspirable de él. Lo que quiere decir que la calidad de vida sería la resultante del equilibrio y la compensación que existe entre las propiedades singulares (o formación psicológica) que se encuentra en el individuo llevándolo a un estado determinado y no a la suma cualitativa de cada uno por separado; en otras palabras, a una configuración sistémica personalógica" (M. Almeida, 1996:15) sic.

"La vivencia de calidad de vida puede ser expresada desde una valoración de conformidad, complacencia, agrado, satisfacción hasta llegar a bienestar como expresión máxima de calidad de vida en un aspecto o contexto particular o global" (M. Almeida, ob. cit: 22).

Abordar la investigación de la calidad de vida desde la perspectiva individual, tomando como referencia el elemento de la evaluación personal, sin descartar el uso de los informantes provenientes de otras fuentes (personal de salud, entrenador, familiares, atletas, amigos), calidad de vida reportada, y teniendo en cuenta componentes específicos de la etapa, pueden contribuir al esclarecimiento de esta categoría y a su desarrollo en el plano instrumental.

1.4 Principios del desentrenamiento.

En el artículo “Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo el autor Ramón Fabio Alonso López, plantea que estructuralmente todos los organismos son iguales en el sentido más general. Ahora bien, en esa misma medida, cuando entramos en terreno funcional son diferentes.

Es por esto, que el Principio de la individualidad de las cargas de entrenamiento debe establecerse de acuerdo con las posibilidades individuales funcionales del organismo en la etapa dada del desarrollo; de forma que en la medida que se elevan estas posibilidades debe crecer gradualmente la aplicación de las cargas. Solo de esta forma someteremos a los deportistas a un régimen de trabajo óptimo en cada entrenamiento y a través de los distintos períodos. (Forteza y Ranzola, 1988).

Este principio es uno de los más importantes, igualmente en el proceso de Desentrenamiento Deportivo, debido a la diversidad que existe en tipos de deportes, disciplinas deportivas, modelos de entrenamientos, capacidades biomotoras a desarrollar, etc.

Principio de la alternancia reguladora

El principio enfoca la interdependencia entre los entrenamientos de la condición física y de la técnica para alcanzar y mantener un nivel máximo de rendimiento. Este es uno de los capítulos más difíciles y científicamente menos claros del proceso de desarrollo del entrenamiento.

En relación a la alternancia reguladora nos enfrentamos con las siguientes problemáticas:

1. ¿Cómo se ha de dirigir el entrenamiento para alcanzar o mantener un nivel máximo y equilibrado de condición física?
2. ¿Cómo se adapta dentro del proceso de planificación y a nivel cuantitativo, la condición física y la coordinación, para alcanzar la concordancia y armonía idóneas y con ello un rendimiento óptimo?

Estas respuestas aun son contradictorias, máximo cuando hablamos de adaptación.

No obstante, sugerimos:

- Todas las direcciones del entrenamiento (Condición física, técnica, táctica, etc.) establecen una interrelación. (Ver Direcciones del entrenamiento deportivo II parte. Revista Lecturas de Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com/>)
- Una modificación de la condición física cambia los movimientos de forma cuantitativa y, en parte, también cualitativa, por esta razón, la técnica ha de ser adaptada a la mejora física, después de un determinado tiempo.

- El entrenamiento de la condición física previo al de la técnica, influye, a menudo, de forma negativa sobre este último, por ello: se debe entrenar la técnica antes o conjuntamente con la condición física.
- Todos los ejercicios y cargas específicos de un deporte (técnicas) han de corresponder a las particularidades (sobre todo, las características de adaptación) biomecánico-funcionales, morfológico-anatómicas y fisiológicas.
- Este principio es también importante, pues la característica de la carga (métodos, medios, procedimientos, etc.) que se van a utilizar para el
- desentrenamiento del atleta, tiene que responder a las condiciones técnicas, tácticas, físicas, etc.; del deporte del cual el atleta proviene.
- Principio de la preferencia y de la coordinación sistemática
- Este principio está estrechamente relacionado con los aspectos que acabamos de proponer.
- Se trata aquí, en algunos deportes, de la preferencia de determinadas capacidades de la condición física o de la coordinación, añadiéndose a estas últimas la formación de un estereotipo dinámico. Podemos diferenciar lo siguiente:
 - Si se ha de dar preferencia a una capacidad concreta de condición física, hemos de tener en cuenta que no se menosprecien otras capacidades complementarias y de soporte para las capacidades principales.
 - Si se ha de dar preferencias a determinadas capacidades técnicas, hemos de cuidar siempre la relación de todas las capacidades complementarias del

rendimiento deportivo.

De este principio partimos para luego llegar a un tipo de preparación o condición física general. Es decir, partimos del nivel de especialización deportiva del atleta para llegar a un nivel de preparación física general, donde la salud es el elemento primordial a conservar. La posibilidad de realizar actividades de carácter multilateral, utilizando diferentes formas e incluso deportes con objetivos terapéutico-profiláctico, es la base para el logro de lo antes mencionado. Naturalmente, que deberán existir posibilidades ya en la fase de condición física general para que el atleta realice actividades a fines al deporte del cual proviene. Esto será un factor más de carácter psicológico (importante) para el ex-atleta en el plano de la autoestima, que de carácter fisiológico en sí.

Principio de la regeneración periódica.

La experiencia demuestra que se requieren unos 8 - 12 años para desarrollar el rendimiento de un atleta de élite, contando desde su nivel de principiante con el supuesto de que se realizó un desarrollo óptimo del rendimiento. Una vez que los deportistas hayan alcanzado un nivel internacional, tendrán que trabajar con cargas máximas en entrenamiento y competición para viabilizarlo. Entre el segundo y sexto años se presentarán pequeños descensos del rendimiento cuyas causas aún se desconocen.

Una receta utilizada por muchos atletas es la introducción de un mayor tiempo de regeneración.

Al principio desarrollado hasta este punto se le llama principio de la regeneración periódica, ya que parece cierto o lógico que los deportistas de alto rendimiento necesitan una fase de regeneración de estas características de forma periódica.

En conclusión, luego de haber analizado los enunciados de los Principios del Entrenamiento Deportivo, podemos decir que los mismos se cumplen en sentido general, existiendo algunas alteraciones en lo que pudiéramos llamar su "línea de dirección o de concretización" producto de las características que encierra el proceso de Desentrenamiento Deportivo.

Ahora bien, si queremos planificar un Entrenamiento de Desentrenamiento, tendremos siempre que seguir estos principios cambiando la "línea de dirección o de concretización" para ir disminuyendo la carga biológica que tiene el atleta retirado; de la misma forma que cuando quisiéramos entrenarlo para lograr en él Altos Rendimientos Deportivos.

De la observancia de estos principios también depende el éxito de la vuelta a un estado de salud positivo como ser humano, evitando que pueda suceder algunos de los procesos patológicos ya enunciados: hipertensión arterial y sus complicaciones como dolor de cabeza, isquemia e infarto; aumento de peso corporal, debido al cúmulo de grasa corpórea; fatiga mental más que física; aumento del consumo de alcohol; aumento del consumo de cigarro. (Alonso, 2001).

Además, según Israel (1993) y Weineck (1999), existen otras señales y síntomas como: sensaciones de presión y dolores precordiales localizados,

extrasístoles, mareos y labilidad del sistema circulatorio, dolores de cabeza, sensación de saciedad (estómago pesado), trastornos digestivos, trastornos del apetito, intranquilidad, alteraciones del sueño, depresión e inestabilidad emocional que también se presentan en atletas como "Síndrome de Retirada Aguda".

Fundamentación Metodológica

Capítulo II

2.1 Población

Nuestra investigación, encaminada a la búsqueda de determinantes subjetivos, no tiene otra opción metodológica que no sea la cualitativa, la cual posibilita un acercamiento más efectivo a la individual en el proceso de construcción del conocimiento, si consideramos que la calidad de vida está determinada en última instancia por el propio sujeto, en este caso el atleta retirado; entonces el estudio del individuo es una exigencia para el conocimiento tanto de lo subjetivo individual como social, donde el estudio de casos constituye en una demanda epistemológica para el conocimiento de la subjetividad, considerando la naturaleza de la investigación, su objeto de estudio, e intereses del investigador, donde se pretende, más que de buscar representatividad, obtener información que permita adecuar de forma óptima las acciones del desentrenamiento.

2.2 Métodos y Técnicas

1. **Analítico-sintético**: este método se utiliza en la investigación de los primeros momentos en que se estructura el diseño de la misma, lo que permite la descripción del retiro y del desentrenamiento en los principales elementos que lo componen, así como los principales principios que se ponen de

manifiesto en este accionar, para determinar sus particularidades, por su parte mediante la síntesis podemos descubrir sus relaciones y características, hasta arribar a las conclusiones del trabajo.

2. Inductivo-deductivo: para realizar inferencia desde los elementos planteados por los diferentes autores hasta los elementos aportados por la práctica, que permitirán adecuar las acciones planificadas a la actividad a desarrollar por el atleta.

3. Observación participante: Toda vez que se realiza un estudio de caso en la presente investigación este método es ideal para su utilización en el proceso, ya que el atleta objeto de investigación resulta ser el autor del presente trabajo.

4. Entrevista semi-estructurada: permite mediante la elaboración de una guía estructurada, obtener información de puntos de referencias que son tomados en cuenta para la elaboración de aquellas acciones del desentrenamiento que se proyectan realizar con el atleta

5. Histórico-Lógico: Mediante el presente método se logra constatar con los resultados obtenidos por el atleta así como los volúmenes de cargas asimilados por el mismo en sus años de actividad deportiva.

Estudio del caso: Dado el carácter descriptivo de nuestra investigación utilizamos el Método Clínico (Estudio de Casos), como momento esencial en el que el atleta retirado ocupa un lugar primordial, tomando en cuenta que la información relevante para una construcción teórica sobre lo general, no se expresa por contenidos homogéneos a todos los individuos, sino más bien en regularidades sobre las formas de configuración de dichos contenidos y sobre

distintas formas de expresión funcional dentro del sistema en que se integran.

Al hacerlo no pretendemos encontrar la generalidad en la similitud de las síntesis individuales construidas, sino en los elementos esenciales que definen esta, en las leyes mismas de la configuración y en las distintas manifestaciones funcionales y de contenido explícito, susceptible de ser discreto, sino en las distintas regularidades de sus configuraciones actuales y potenciales, asequibles solo a la explicación. En la definición de F. González Rey, (1996:81), este método se caracteriza por:

Tomar al individuo como una unidad esencial de análisis.

- El contacto comunicativo permanente entre sujeto – investigador e investigado.
- Sección intensiva sobre el sujeto investigado, que no se limita a la utilización de ninguna técnica, ni conjunto de técnicas específicas.
- La orientación a definir el resultado en síntesis y no en variables analíticas y aunque esto último se relaciona mucho con la cosmovisión teórica del investigador, esta forma de aproximación al sujeto de estudio la facilita.
- Tener en cuenta la situación en que el sentido transcurre como un elemento activo que interviene en el sentido del resultado.
- Resulta inherente a esta aproximación una unidad esencial entre el diagnóstico, la investigación y la intervención.

6. Prueba: En este método utilizaremos las pruebas médicas para determinar mediante los resultados de las mismas el estado actual del atletas y de esta forma poder diseñar un conjunto de actividades que permitan mantener los

niveles de desarrollo de las diferentes capacidades que desarrollo a un elevado nivel durante los años de estancia en las selecciones nacionales juveniles y de mayores.

7. Análisis documental: Nos permite mediante la revisión de documentos oficiales como los planes de entrenamiento, diario del atleta conocer los volúmenes de trabajo realizados por el mismo durante su vida activa.

8. Estadísticos matemáticos: aplicados para el procesamiento de los datos son: la distribución empírica de frecuencias para describir el comportamiento de las variables e indicadores en la caracterización del retiro y desentrenamiento deportivo de los sujetos estudiados.

9. La Problematización de la realidad: es la reflexión simultánea sobre la relación entre el proceso y el resultado, que se lleva a cabo teniendo en cuenta la contextualización del mismo. En esta investigación el proceso guarda relación con la caracterización del retiro deportivo en atletas jóvenes del atletismo de alto rendimiento de la EIDE de la provincia de Villa Clara y el resultado con el diseño de actividades para concretar la individualización del desentrenamiento deportivo en los mismos.

10. La socialización de ideas: en el diseño de las actividades para concretar la individualización del desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del atletismo de alto rendimiento en la EIDE de VC, lo que implicó trabajo de mesa con el entrenador, se intercambiaron experiencias y conocimientos y se hicieron sondeos de opinión para lograr un acercamiento a las actividades y conocer la utilidad de las mismas.

2.3.- Definición de conceptos:

Desentrenamiento: 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. (Ramón Alonso 2000)

Área de velocidad vallas: Área del atletismo que incluye las disciplinas planas comprendidas entre los 100 metros hasta los 400 metros y las carreras con vallas desde los 100, 110 y 400 metros para ambos sexos. Estas se efectúan al aire libre mientras que bajo techo las mismas varían.

Retiro deportivo: Evento de la vida que influye en el desarrollo y bienestar de los ex deportistas.

Alto rendimiento: Se denomina a la conformación de los centros que acogen en su seno a los atletas de la mayor calidad, ya sea a nivel provincial o nacional

Atletismo: Deporte compuesto por gran gama de disciplina que incluye las carreras, los saltos, los lanzamientos y los eventos múltiples

Cargas de entrenamiento: Es la medida cuantitativa de trabajo de entrenamiento desarrollado (Verjoshanski, 1990)

Efecto de entrenamiento: Es el resultado del estímulo producido por la influencia que ejerce la carga sobre el organismo del deportista.

Volumen: Como componente principal del entrenamiento, el volumen constituye el requisito previo cuantitativo vital para los altos logros técnico-

tácticos y especialmente físicos. (T. O. Bompa 1993). En el caso investigado este tiende ser menor para lograr la readaptación orgánica del atleta.

Intensidad: Junto con el volumen y la densidad resulta uno de los componentes más importantes del entrenamiento. La misma se refiere a la calidad del trabajo realizado en un período de tiempo. De esta forma, mientras más trabajo se efectúe por unidad de tiempo, mayor será la intensidad. El grado de intensidad puede medirse según el tipo de ejercicio. En el caso que nos ocupa esta se desarrollará de forma limitada en el atleta investigado tomando en consideración los criterios de los diferentes

Análisis de los Resultados

CAPITULO III

3.1.- Caracterización de la vida deportiva.

En una retrospectiva de la vida deportiva del ex-atleta motivo de investigación podemos plantear los siguientes elementos que permiten caracterizarlo desde sus inicios en el deporte, por lo que señalamos que, comenzó la práctica del deporte a la edad de 11 años en un internado del municipio de Encrucijada llamado Hoja de Agua con el profesor Nelson Millares.

Ingresó en la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez con 12 años con resultados satisfactorios, en su primer año participó en los juegos escolares obteniendo medalla de plata en los 60m con vallas y bronce en los 40m planos y se ubicó en tercero general en su combinado.

Luego ingresó al CEAR con 15 años donde entrenó con el profesor Orlando Meneses entrenador de los 110m con vallas evento el cuál mantuvo toda su vida deportiva, su primera competencia internacional fue el Campeonato del Mundo Juvenil en el año 1994 obteniendo 9no lugar en el mismo ya que era su primer año en esa categoría, durante los años posteriores participó en los Campeonatos Panamericanos Juveniles en el año 1995 donde obtuvo el 4to lugar y Mundial Juvenil en el año 1996 donde se alzó con la medalla de oro en la disciplina 110 metros con vallas.

En el 1997 participa en el campeonato Centroamericano de Atletismo en Panamá logrando medalla de plata, en 1999 los Juegos Panamericanos de Winnipeg Canadá con resultados satisfactorios alcanzando la medalla de plata.

Después ya pasó a formar parte de las filas de la selección nacional de mayores donde continuó su trabajo con el mismo entrenador hasta el año 2000 que se incorpora el entrenador titular de la selección en ese evento Santiago Antúñez.

Campeonato del Mundo en Sevilla en el año 1999 alcanzando el sexto lugar. En los años 2001, 2003, 2005, 2007 logra participación en estas competencias logrando resultados satisfactorios.

Juegos Panamericanos del año 2007 en Río de Janeiro donde alcanza la medalla de bronce. Así como la participación en los Juegos Centroamericanos de Cartagena en el Año 2006 donde alcanza medalla de bronce.

Participa en los Mundiales bajo techo 2001, 2003, 2004, 2006, 2008 logrando como mejores resultados la incorporación en las finales de dichas competencias. En los Juegos Olímpicos de los años 2000 y 2004 no logró incorporarse en las finales de su disciplina.

Como elemento de gran importancia para el inicio de un proceso de desentrenamiento deportivo, se necesita conocer el estado fisiológico del atleta, para lo que se precisa de un examen médico que nos guíe en el afán de diseñar el conjunto de acciones, de la forma más real posible. En el caso que nos ocupa

se procedió a la aplicación del mismo que arrojó los siguientes resultados.

Resultados de la entrevista semi estructurada aplicada a los entrenadores.

Toda vez que los entrenadores del atleta pertenecen al equipo nacional, se definió aplicar la entrevista semi estructurada para lograr minimizar el tiempo de afectación de los mismos, producto de las ocupaciones de los mismos. Como resultado de la misma obtuvimos los siguientes criterios generalizados:

- ❖ Consideran estos que el retiro del atleta motivo de análisis, estuvo muy acertado ya que escogió el momento preciso para determinar, que ya sus resultados comenzaban a mermar; además de existir atletas con resultados de un mayor nivel.
- ❖ Los volúmenes de trabajo aerobio quizás no eran tan elevados pero si, muy intensivos. De forma general estos oscilaban entre los 200-250 km. por macro.
- ❖ Mantenía buen nivel de velocidad ritmo y la rapidez, de igual forma sus niveles de fuerza eran aceptables.
- ❖ La recuperación en este atleta se comportable de forma aceptable, entre las sesiones y dentro de la propia sesión de entrenamiento a pesar de poseer una edad de 30 años.
- ❖ La fuerza explosiva y rápida eran desarrolladas a niveles elevados en trabajos con sobrecargas, dado los resultados que se alcanzan a nivel mundial.
- ❖ Siempre fue un atleta flexible por los que consideran debe ser esta una de las capacidades que debe mantener para lograr readaptación orgánica en su vida.

- ❖ Considerando lo que al respecto plantea la bibliografía este atleta debe comenzar a desentrenarse sobre la base de cumplir entre el 60-70 % de los volúmenes máximos realizados específicamente en aquellas acciones que estén relacionadas con el trabajo puramente aeróbico, si lo relacionas con las demás capacidades los por cientos de trabajo pudieran aproximarse al 80%.

3.2.- Conjunto de las acciones para el desentrenamiento.

Para la elaboración de las acciones que se llevaron a efecto para el desentrenamiento del atleta motivo de estudio, nos apoyamos en las orientaciones emanadas del trabajo realizado por la hoy Doctora Moraima Barroso Palmero, pero referente a los atletas jóvenes, por lo que se realizaron algunas adecuaciones pertinentes y de ellas seleccionamos las que más se adaptaban al trabajo que debía realizar dicho atleta.

Indicaciones metodológicas para concretar el desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes:

1. En el desentrenamiento deportivo de estos atletas, por su edad y años dedicados a la práctica del deporte es importante que los mismos se vinculen a la Educación Física Escolar lo que resulta una buena opción.
2. Los entrenadores de este deporte (de la EIDE o del municipio), sobre la base de la información aportada por la caracterización pueden diseñar acciones para el desentrenamiento de estos atletas.

3. 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 matriculen.
4. Utilizar en los horarios del deporte participativo actividades que permitan la disminución gradual de las cargas asimiladas por estos atletas durante su vida deportiva.
5. Trabajar con por cientos entre el 50 al 60% o por debajo de estos, dirigir el trabajo fundamentalmente a la resistencia aerobia donde deben recorrerse entre 3-4 Km.
6. Utilizar frecuencias de trabajo de dos a tres veces por semana.
7. La duración de las sesiones de trabajo pueden ser de 45 minutos a 1 hora de trabajo.
8. Se pueden utilizar actividades del deporte practicado, otros deportes, ejercicios aerobios, caminatas al aire libre, natación, ciclismo, juegos deportivos (fútbol, baloncesto) etc.
9. Incorporar a las sesiones de fisioterapia al atleta que manifestó problemas con lesiones al menos una vez por semana.

Tomando en consideración que el atleta motivo de análisis es actualmente entrenador de atletas de las categorías pequeñas, dirigimos las acciones a que las realizara, vinculándose con los entrenamientos de sus pequeños atletas, de esta forma puede ser contribuir a estimular el trabajo de los niños desde la perspectiva de su desentrenamiento.

De las orientaciones decidimos tomar la número 2, pues se van a realizar las acciones en conjunto con sus atletas, para la No 5, se adecuaron los porcentajes de trabajo entre 60-70%, con intensidades bajas. La No 6 como está planteado en el trabajo anterior o sea comenzar con el 50% de las sesiones. La No 7 es posible aplicar pues se trabajará sobre 50-60 minutos en cada sesión de desentrenamiento. La No 8 es válido aplicar ya que se pueden tomar en consideración todas las actividades que se plantean.

A partir de estos elementos se conformó el trabajo quedando estructurado de la siguiente forma:

Días	Lunes	Miércoles	Viernes
	RA	Rap.	R. V
	EDFG	Fuerza	EDFG
	Flexib	S. Grales	Flexib.

Comenzaremos planteando que el trabajo se desarrollará en base al 50% de las sesiones que en su vida activa realizaba es decir, estableciendo 3 días a la semana.

1. Detallando en cada actividad, podemos señalar que para el desarrollo de la resistencia aerobia se podrá utilizar diagonales en la pista con intensidades bajas, con volúmenes entre 4-5 repeticiones y pulsaciones entre 130-140 p/min. Podrá también utilizar las carreras continuas que realizan con sus atletas a distancias entre 3-4 km.
2. Los ejercicios de desarrollo físico general estarán conformados por ejercicios de calentamiento especial, de carreras, saltos y lanzamientos, con repeticiones de 2-3 en tramos de 10-15 metros, manteniendo en todo momento la estructura técnica de los movimientos.
3. En relación con los ejercicios de flexibilidad es preciso mantener los niveles de esta capacidad que fuera fundamental en su vida activa, para ello se continuará realizando ejercicios de imitación del trabajo de la valla en el suelo y con los implementos, por espacio de 10-15 minutos, procurando no llegar a sentir sensación de dolor. Estas sesiones deben culminar con estiramientos
4. La rapidez y capacidad también es importante en su vida activa se trabajará sobre la base de 3-4 repeticiones de distancias entre 30-50 metros, para tiempos entre los 8.00 y 9.00 segundo, tiempos estos que se realizarán con intensidades medias y bajas, que permitirá estabilizar los niveles anaeróbicos.
5. Para la fuerza es preciso que en la medida de las posibilidades se realicen ejercicios, con el propio peso y en caso de utilizar sobre cargas, estas deben estar entre el 40-50% de la fuerza máxima ejecutada en vida normal como atleta. Para ello utilizará asaltos, puntillas, medias cuclillas.

6. Por su parte los saltos generales se realizarán sobre la base de repeticiones entre 40-50, sin grandes exigencias, sobre el césped preferiblemente y con apoyo de las dos piernas.

Importante en este trabajo es que en todo momento se realicen las actividades teniendo en consideración las pulsaciones que alcanza el atleta y el nivel de recuperación del mismo. Debe además someterse a chequeos médicos periódicos que viabilicen la marcha del trabajo.

A partir de estas acciones, se retoman algunas de las Orientaciones metodológicas específicas para la individualización del desentrenamiento aportadas por la autora antes señalada, de donde seleccionamos:

1. Los atletas que manifiesten alteraciones en la recuperación, se les debe dar más tiempo para recuperarse entre ejercicios y sesiones de trabajo, en relación con los que no presenten alteraciones de este indicador.
2. Si el cansancio es frecuente, se deben bajar los por cientos de trabajo, la frecuencia de trabajo deberá ser menor al igual que la duración de las sesiones de trabajo.
3. Si la asimilación de las cargas no es adecuada, debe disminuirse el volumen e intensidad de las mismas, planificar mayor tiempo de recuperación, disminuir la frecuencia de las sesiones de trabajo y la duración de las mismas.
4. Si las habilidades técnicas presentan alteraciones en los índices: coordinación, economía, eficiencia y fluidez de los movimientos, se deben potenciar los ejercicios generales durante el desentrenamiento. De utilizarse ejercicios específicos deben poseer poca complejidad y escasa exigencia

técnica. Los volúmenes e intensidad del trabajo deben ser medios y bajos.

5. Resulta indispensable que el entrenador tenga en cuenta las orientaciones médicas al establecer las estrategias para el desentrenamiento en el caso de aquellos atletas que presenten alteraciones en su estado de salud y en el funcionamiento de los sistemas del organismo.

3.3.- Aplicación de las acciones determinadas.

Tomando en consideración el interés mostrado por el atleta con respecto a las actividades que debía enfrentar, después de cuatro años de retiro, sin realizar actividad alguna, se constató mediante el examen médico realizado, que las acciones que se planificaron para lograr mantener a un nivel de adaptación funcional su organismo, están surtiendo el efecto deseado, ya que se le han practicado varios chequeos y estos muestran resultados satisfactorios. Lo que nos permite emitir un criterio positivo al respecto.

Conclusiones

Una vez analizados los resultados del trabajo arribamos a las siguientes conclusiones.

1. El atleta en estudio inicio la práctica del atletismo desde los 11 años, transitó por el alto rendimiento por más de 12 años en la disciplina de vallas cortas, con resultados relevantes a nivel centroamericano, panamericano, mundial y finalista olímpico. Las alteraciones en el comportamiento de los indicadores de la variable pedagógica constituyeron la causa fundamental de su retiro deportivo.

2. Atendiendo a la información aportada por la caracterización de la vida deportiva del atleta que se estudia, los elementos aportados por los entrenadores y la socialización de ideas permitió determinar las acciones para lograr el desentrenamiento del mismo.

3. En la concepción de las acciones para el desentrenamiento se consideró oportuno trabajar con una frecuencia de tres sesiones a la semana, con una duración de 50 a 60 minutos de trabajo, con predominio del trabajo aerobio entre un 50 y 70% del trabajo realizado en su vida deportiva, pulsaciones entre 120 a 140 pulsaciones, con intensidades medias y bajas.

4. Para la aplicación se tuvo en cuenta el interés mostrado por atleta así como los resultados arrojados por las pruebas médicas realizadas al inicio y en diferentes momentos del proceso, las que confirman la correcta adaptación del

atleta a las acciones propuestas.

Recomendaciones

De esta forma una vez analizados los resultados del trabajo pretendemos, recomendar:

- Continuar explorando el resultado de la aplicación de estas acciones para mediante chequeos médicos probar la validez de estas acciones en el atleta investigado, que permitan mejorar la calidad de vida del mismo

Bibliografía

- Aguilar, R. EM. y Hernández, G. R. (2003). Caracterización integral de un grupo de atletas retirados de Ciudad de la Habana. Tesis de Maestría no publicada. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
- (2009). Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite. Tesis Doctoral no publicada. ISCF Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.
- Albizúa, F. F. (2001). El desentrenamiento deportivo. A.C.D. Hispagimnasios. Todos los derechos reservados.
- Alfonso, J. (2005). El retiro deportivo de Wilson Kipketer. Revista Cubana Bohemia deporte@bohemia.co.cu del 2 de septiembre de 2005. La Habana. Cuba.
- _____. (2001).Desentrenamiento: análisis y criterios actuales. <http://www.efdeportes.com>. Revista digital.
- Alonso, L. Ramón F. y A., de la Rosa. (2001). Desentrenamiento: Análisis y criterios actuales. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado en septiembre del 2006
- _____. (2001). Principios Metodológicos del Desentrenamiento

Deportivo. EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires Año 7. Nº 40. Septiembre de 2001. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado en septiembre 2006.

□ _____(2007). Desentrenamiento deportivo y descondicionamiento físico: similitudes y diferencias. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - Nº 113 - octubre de 2007. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>. Consultado noviembre 2006.

□ Barrizontes, F., Monteagudo, J., Granda, M., Iglesias, T. y Almenares, E. (2003). El desentrenamiento deportivo. Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física. La Habana. Cuba.

□ Barroso, P.M. y Torres, M. (2007). Análisis del estado actual del desentrenamiento deportivo en la provincia de Villa Clara. Trabajo de Diploma. FCF Villa Clara.

□ Bompa, T. D. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. España. Editorial Paidotribo.

□ Campistrous, P. L. y Rizo, C. C. (1998). Indicadores e Investigación Educativa. Investigadores del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas de Cuba. La Habana. Cuba.

□ Carabeo, D. Al. y Salt, G. MS. (2001). Necesidad de confeccionar un programa de desentrenamiento para ciclistas de la modalidad de ruta. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado en septiembre del 2006.

- Carabeo, D. Al., Curbelo, V. AD., Cartaya, J. RA., Olivera, G.M. y Díaz, M. F. (2002). Propuesta de actividades para la confección de un programa de desentrenamiento aplicable a ciclistas retirados de la modalidad ruta. www.efdeportes.com. Consultado en septiembre del 2006.
- Casariego, C. (2005). Indicadores psicológicos. Su importancia en la etapa de culminación del deporte activo. CEPROMEDE Ciudad de la Habana.
- Cecic, E. S., Wylleman, P. y Zupancic, M. (2004). "El efecto de los factores deportivos y no-deportivos en el proceso de terminación de la carrera deportiva", *Psychology of Sports and Exercise* 5 (2004) 35-43.
- Comité Olímpico Internacional, (2004). Programa para la transición luego del deporte.
- Correa, D. MT y García, U.F. (2001). "Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados". Revista digital fdeportes. www.efdeportes.com. Consultado en octubre del 2006.
- Cuba. (2003). Programa Nacional de Medicina Deportiva de Atención Médica a los atletas retirados. La Habana, Editorial deportes.
- Días, A.C. (2005). Folleto de desentrenamiento personalizado, medio ambiente y deporte sostenible. Villa Clara, Medicina deportiva.
- 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 disponible en: <http://www.ilustrados.com/publicaciones>. Consultado junio. 2006.

- Domínguez, G. M., Suárez, R. M. y Casariego, T.C. (2006). Perspectiva psicológica del proceso de desentrenamiento. Especialistas de Psicología Deportiva del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Ciudad de La Habana. Cuba.
- Erpic, S. C., Wylleman, P. y Zupancic, M. (2004). “El efecto de los factores deportivos y no-deportivos en el proceso de terminación de la carrera deportiva”, Psychology of Sports and Exercise, Argentina
- Forteza A. (1994). Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento. Editorial Olimpia.
- _____ (2000). Direcciones del entrenamiento deportivo. Revista digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado en septiembre del 2006.
- _____ (2000). El problema científico en el entrenamiento deportivo. Disponible en: <http://www.efdeporte.com> Consultado en septiembre del 2006.
- _____ (2004). Planificación por Direcciones del Entrenamiento Deportivo con el diseño de las Campanas Estructurales. <http://www.sobreentrenamiento.com>. Publice Standard.
- Grosser M, y A. Neumaier. (1990). Técnica del entrenamiento, teoría y práctica de los deportes. Barcelona, Editorial Martínez Roca.
- Gude, A. (s.f). ¿Cuál es el secreto de la longevidad deportiva? Revista Jaque 535.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires, Editorial Científico Técnica.

- _____ (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
- Ibáñez, S. J. (2003). Efectos del desentrenamiento y reducción del entrenamiento sobre la aptitud física. Disponible en: Centro de estudios e investigación y medicina del deporte de Navarra Madrid. 45p.
- INDER. Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica: Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, 1998.

- Juárez S, G. D. [et. al]. (2008). Efectos del desentrenamiento sobre la Fuerza. Laboratorio de Entrenamiento Deportivo, Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, España.
- López, G. R., Alonso, L. RF. y Góngora, C (2007). Estudio preliminar de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento de sus entrenadores: una comparación entre Chile y Brasil. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - Nº 112 - septiembre de 2007. consultado octubre de 2007.
- Manno, Renato. (1994). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A...
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga.
- Mazorra, Z. R. (1984). Actividad Física y Salud. La Habana, Editorial

Científico-Técnica.

- 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. Trabajo Final de Especialidad en Deportes. Tutora Moraima Barroso Palmero. Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Cuba.
- Monteagudo, J. Granda, Mario. Iglesia, T. (2003). El desentrenamiento deportivo. Revista Medicina y la Cultura Física y Salud. Ciudad Habana. (IV Encuentro Actividad Física y Salud dic- 2003). SENKIROL. Bilbao.
- Morales, A. A. y Álvarez, P. ME. (2000). Antonio Entrenamiento deportivo personalizado: una propuesta de solución al problema de la individualización en el nuevo milenio. Santa Clara Facultad de Cultura Física.
- Morffa, R. R. (2004). Programa de ejercicios para el desentrenamiento en exatletas. Tesis de Maestría no publicada. ISCF "Manuel Fajardo". FCF Camagüey. Cuba.
- Nápoles, EL. (2001). Retiro deportivo de Serguei Bubbka. <http://www.efdeportes.com> (consultado en abril del 2001).
- Nápoles, EL. (2007). Retiro deportivo de Daimí Permía edición digital de Juventud Rebelde depor@jrebelde.cip.cu del 05 de diciembre de 2007 00:58:21 GMT.
- Nápoles, E. L. (2007). Culminación de las carreras deportivas de dos grandes

del deporte cubano e internacional el campeón olímpico de Sydney 2000 Iván Pedroso y su colega Sonia Bisset. Diario Granma Internacional, en su edición digital del 27 de septiembre de 2007. La Habana. Cuba.

□ Ogilvie, B.G. y Howe M. (1991). "El trauma de la finalización de la vida deportiva: el patrón de reacción". Applied Sport Psychology.

□ 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. Trabajo Final de la Especialidad en Deportes. Tutoras Francisca Dorticós Madrazo y Moraima Barroso Palmero. Facultad de Cultura Física Villa Clara. Cuba.

□ Olivera, A. P. (2010). Caracterización médico- biológica y psicológica del retiro deportivo en el área de fondo del atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo. Trabajo de Diploma. Tutora Moraima Barroso Palmero. Facultad de Cultura Física Villa Clara. Cuba.

□ Ozolin N, G. (1989). Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo. 3ra edición. La Habana. Editorial Científico Técnica.

□ Pereira, C.R. (2005). Desentrenamiento físico: aspectos cardiorrespiratorios. Revista EFDeportes.com. Revista Digital. Año 7. Nº 88 Septiembre. Buenos Aires. Argentina. Consultado septiembre 2006. Disponible en: <http://www.efdeporte.com>

□ Plataroti, R. (2000). "¿Ahora quién soy? Retiro y Crisis de identidad". Federación Entrerriana de Natación. Sitio en la Web desde 02/01/2000. Argentina.

- Platonov V. N. y M.M Bulatova (1985). La resistencia a la fatiga y el método para su perfeccionamiento en su preparación física. Barcelona .Deporte y entrenamiento. Pág. 271.
- Platonov, N. V. (1994). El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología. 3ra. ed.; Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.
- 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 Doctoral no publicada. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
- Rojas, Jorge L. Solana, Luisa. (2003). El Desentrenamiento Deportivo y la Hipertensión Arterial. El desentrenamiento deportivo. Revista Medicina y la Cultura Física y Salud. Ciudad Habana. (IV Encuentro Actividad Física y Salud dic- 2003). SENKIROL. Bilbao.
- Sánchez, B. F. (1985). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid, Editorial, Biblioteca nueva.
- Santana, L. J.L. (1999): “Estudio de la calidad de vida de atletas retirados del equipo del equipo de Béisbol de Villa Clara. Tesis de Diploma. FCF “VC”. julio de 1999
- _____ (1999). “Curso de deporte y medio ambiente: una alternativa para la formación ambiental de los profesionales del eslabón de base del alto rendimiento. Tesis por la opción del grado de Master. FCF “VC”. diciembre de 1999.

□ _____ . (2000). “Análisis de la preparación deportiva sostenible de alto rendimiento en el Béisbol”. Tesis de Diploma. FCF”VC”. julio del 2000.

□ Santos, J.I. (s.f.). Efectos del desentrenamiento y de la reducción del entrenamiento sobre la aptitud física. Módulo Fisiología del Alto Rendimiento Deportivo del Master en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid.

□ 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 Cuba.

□ Suárez, S. B. (2002). Estudio de los determinantes subjetivos de la calidad de vida en el atleta retirado. Trabajo de Diploma. Tutora Yanet Pérez Surita. ISCF, Facultad de Cultura Física. Villa Clara.

□ Sutherland, L. E.J. (2008). Planificación de un conjunto de actividades para el desentrenamiento deportivo en maratonistas retirados de la provincia de

Santiago de Cuba. Tesis de Maestría no publicada. ISCF “Manuel Fajardo”. FCF Santiago de Cuba. Cuba.

□ Terregosa, M. y [et. al]. (2004). Imagen del retiro en deportistas de élite: la forma de reubicarse en el deporte. *Psychology of Sports and Exercise* 5 (2004) 35-43.

□ Tomás, C. P. (s.f). Entrenamiento y posterior desentrenamiento tras un programa de ejercicio físico en medio acuático en pacientes con fibromialgia.

Localización: <http://dialnet.unirioja.es/> (Tesis) ISBN 84-7723-739-5. Consultado 25 abril 2008.

- Ucha, F. (s.f). El retiro del deportista del alto rendimiento. Cuba.
- Velásquez, V. J. (1998). Desentrenamiento: Alternativa vital. Revista Bohemia: Año 91, Nº 5. La Habana. Cuba.
- Verjoschanky J. V. (1988). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988.
- Zatsiorski, V. (1989). Metrología Deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Zintl Fritz (1991). Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del Entrenamiento. Barcelona, España, Ediciones Martínez Rocas, S.A.
- Alonso, R. La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo (III). Desentrenamiento Deportivo: Teoría o Hipótesis. Rev. Dig. EFDeportes.com. Año 5 - Nº 25 - Septiembre de 2000. Buenos Aires. Argentina.
- Carabel A.I. y M.J. Salt. Necesidad de confeccionar un programa de desentrenamiento para ciclistas de la modalidad ruta dado los esfuerzos físico-metabólicos que realizan. Rev. Dig. EFDeportes.com. Año 7 - Nº 35 - Abril de 2001. Buenos Aires. Argentina.
- Rodriguez, R. Efeito de um Programa de Atividade Física Terapêutica na melhoria do nível de status funcional e na promoção da percepção de auto-eficacia em idosos institucionalizados. Estudo preliminar. Monografía de

Especialização em Atividade Física Terapêutica. Faculdade de Educação Física. Universidade de Brasília. 2000

□ Vázquez J. La Hipertensión Arterial en deportistas: Alerta necesaria. Revista Bohemia. Año 90. Nº 23. La Habana. 1998.

□ Vázquez J. Desentrenamiento: Alternativa vital. Revista Bohemia. Año 91. Nº 5. La Habana. 1999.

□ Yañez, J. Comunicación personal. Universidad de Brasília. Facultad de Educación Física. 1999.

□ Alfonso López, F Ramón.2001. Desentrenamiento Análisis y criterios actuales. revista digital

□ Alba, A.L. Tests de evaluación funcional en el deporte. Editorial Kinesis. Armenia. Colombia. 1996.

□ Alonso, R. y L. García. Cultura Física Terapéutica. (Guías y Contenidos de Estudio). I.S.C.F. La Habana-Cuba. 1990. Tomo II.

□ Bube E, H. y otros. Test en la práctica deportiva. Ed. Cultura Física y Deporte. Moscú. 1968.

□ Colectivo de autores. Teorías sobre el envejecimiento. Centro Iberoamericano de la Tercera Edad. Hosp. Calixto García. La Habana. 1997.

□ DEDVESA, G. Algunos aspectos biológicos del envejecimiento. Revista de Medicina General Integral. Vol. 1. No.3, 1985.

□ DOBREV, D. Coeficientes para controlar el grado de entrenamiento de los

nadadores. T.P.C.P. No. 2 págs. 71-73. 1975.

□ Dpto. Medicina Deportiva. Conferencias de Controleo Médico. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana. 1981.

□ DUBROVSKÍI, V.I. Control médico del estado funcional de los ciclistas. Revista Anual Ciclismo. Ed. Cultura Física y Deportes. Moscú. 1982.

□ FABRE, R. y otros. Biología aplicada a la Educación Física y Control Médico. Baillere & Fils. París. 1948.

□ GUYTON, A.C. Fisiología Humana. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. 1989.

□ KARPMAN V.L. Medicina Deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1989.

□ LAPTIEV, A . y A . MINJ. Higiene de la Cultura Física y el Deporte. Ed. Pueblo y Habana. 1986. Educación. Habana. 1987.

□ MAZORRA, R. Para tu salud corre o camina. Instituto de Medicina Deportiva. La Habana. 1986.

□ PETROVICH, I. Experiencia con los grupos de Salud. I.S.C.F. La Habana. 1985.

□ POPOV, S. Cultura Física Terapéutica. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. 1988.

□ RODRIGUEZ, D. El ejercicio físico en individuos de edad avanzada. Uruguay. 1987.

- ALONSO R.F., [La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo \(I\). Sus funciones.](#) *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. Nº 22. Junio de 2000.
- ALONSO R.F, FORTEZA A, LÓPEZ R. [Principios Metodológicos del Desentrenamiento Deportivo.](#) *EFDeportes.com*. Revista Digital. Buenos Aires. Año 7. Nº 40. Septiembre de 2001.
- ALONSO R.F. [Desentrenamiento: análisis y criterios actuales.](#) *EFDeportes.com*. Revista Digital. Año 7. Nº 37. Junio de 2001. Buenos Aires.
- DOMINGUEZ M, SUÁREZ M, CASARIEGO C. [Perspectiva psicológica del proceso de desentrenamiento.](#) Asociación de Psicología del Deporte Argentina. s/a.
- PEREIRA C.R. [Destreinamento físico: aspectos cardiorrespiratórios.](#) *EFDeportes.com*. Revista Digital. Año 7. Nº 88; Septiembre de 2005. Buenos Aires.
- SANTOS J.I. [Efectos del desentrenamiento y de la reducción del entrenamiento sobre la aptitud física.](#) Módulo Fisiología del Alto Rendimiento Deportivo del Master en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid. s/a.
- Alonso, R. [La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo \(III\). Desentrenamiento Deportivo: Teoría o Hipótesis.](#) Rev. Dig. EFDeportes.com Año 5 - Nº 25 - Septiembre de 2000. Buenos Aires. Argentina.
- Carabel A.I. y M.J. [Salt. Necesidad de confeccionar un programa de desentrenamiento para ciclistas de la modalidad ruta dado los esfuerzos físicos-](#)

metabólicos que realizan. Rev. Dig. EFDeportes.com Año 7 - Nº 35 - Abril de 2001. Buenos Aires. Argentina.

□ Dick, F. Periodización del año del atleta. Aptitud Física y Salud. São Paulo. Brasil. 1988.

□ Forteza, A. y A. Ranzola. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. C. Habana. 1988.

□ Forteza A. Entrenamiento Deportivo. Alta Metodología: Carga y Estructuración del Entrenamiento Deportivo. ISCF "M. FAJARDO". C. Habana. 1997.

□ Farlane, B. Principios básicos de la periodización del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1986.

□ Ozolin, N. Sistema contemporáneo de entrenamiento. 3ra. edición. La Habana. Ed. Científico-Técnica. 1989.

□ Vázquez J. Desentrenamiento: Alternativa vital. *Revista Bohemia*. Año 91. Nº 5. La Habana. 1999.

□ (<http://www.efdeportes.com/Revista> digital- Buenos Aires-Año 7- Ni 37- Junio 2001)

Anexos

Encuesta a entrenadores

Con el objetivo de caracterizar la vida activa del atleta motivo de investigación es que solicitamos de Ud. sus criterios y opiniones acerca de los elementos que nos permitan lograr una estructura adecuada de las acciones de desentrenamiento del mismo, para garantizar así una correcta calidad de vida. Las gracias anticipadas por su valiosa colaboración.

Disciplina que entrena. _____

Años de experiencia. ____

Nivel de los resultados alcanzados por su atleta

___ Internacional ___ Nacional. ___ Otros.

1. ¿Considera usted que la decisión de retiro estuvo acertada en tiempo por su atleta? Sí ____ No ____ . ¿Por qué?

2. ¿Eran elevados los volúmenes de trabajo aerobio que desarrollaba el atleta?

Sí ___ No ____

Qué distancias alcanzaban estos.

3. ¿Qué capacidades mantenía en los niveles más elevados en el momento del

retiro?

3 ¿La rapidez en el momento del retiro ya se encontraba en descenso?

4. ¿Se distinguía en el atleta síntomas de poca recuperación al trabajo desarrollado?

Frecuente ____ No frecuente ____

5. ¿Desde su visión como entrenador considera que la fuerza desarrollada durante los años de trabajo era muy elevada?

Sí ____ No ____

6. ¿La flexibilidad como capacidad se mantenía con buen desarrollo?

Sí ____ No ____

7 ¿A qué niveles considera Ud que se pueda comenzar un proceso de desentrenamiento con este atleta después de tantos años en el Equipo nacional?

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

F.C.F Villa Clara

Anexo. Indicaciones metodológicas para concretar el desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes.

1. En el desentrenamiento deportivo de estos atletas, por su edad y años dedicados a la práctica del deporte es importante que los mismos se vinculen a la Educación Física Escolar lo que resulta una buena opción.

2. Los entrenadores de este deporte (de la EIDE o del municipio), sobre la base de la información aportada por la caracterización pueden diseñar acciones para el desentrenamiento de estos atletas.

3. 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 matriculen.

4. Utilizar en los horarios del deporte participativo actividades que permitan la disminución gradual de las cargas asimiladas por estos atletas durante su vida deportiva.

5. Trabajar con porcentajes entre el 50 al 60% o por debajo de estos, dirigir el trabajo fundamentalmente a la resistencia aerobia donde deben recorrerse entre 3-4 Km.

6. Utilizar frecuencias de trabajo de dos a tres veces por semana.

7. La duración de las sesiones de trabajo pueden ser de 45 minutos a 1 hora de trabajo.
8. Se pueden utilizar actividades del deporte practicado, otros deportes, ejercicios aerobios, caminatas al aire libre, natación, ciclismo, juegos deportivos (fútbol, baloncesto) etc.
9. Incorporar a las sesiones de fisioterapia al atleta que manifestó problemas con lesiones al menos una vez por semana.