



Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

“Manuel Fajardo”

Facultad Villa Clara



**Orientaciones metodológicas para el
desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples
que transitaron por la EIDE de Villa Clara**

Autor: Orlen Álvarez Moret

Tutores: Dra. C. Moraima Barroso Palmero y

EPG. Pedro Jesús Oliva Abreu

2012



Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

“Manuel Fajardo”

Facultad Villa Clara

**Orientaciones metodológicas para el
desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples
que transitaron por la EIDE de Villa Clara**

**Trabajo de Diploma en opción al Título Académico de
Licenciado en Cultura Física**

Autor: Orlen Álvarez Moret

Tutores: Dra. C. Moraima Barroso Palmero y

EPG. Pedro Jesús Oliva Abreu

2012

Exergo

“Hablar de deporte y de ejercicios físicos es hablar de salud, es hablar de disciplina, es hablar de formación del carácter de los jóvenes, es hablar de hábitos sanos”

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria

A mi Abuelo, que aunque no se encuentre presente físicamente siempre lo llevo conmigo, es la inspiración de todos mis proyectos.

A mi Abuela, que siempre ha estado a mi lado.

A mi Madre, que se desvive por mi formación profesional.

A mi tía y todas aquellas personas que me aprecian y me apoyan.

Agradecimientos

A mi Abuelo, gracias a él hoy puedo hacer realidad el gran sueño de titularme como Licenciado en Cultura Física.

A mis tutores la Dr.C. Moraima Barroso Palmero y el EPG Pedro Jesús Oliva Abreu, por la orientación y asesoramiento para el logro de los objetivos de este proyecto.

Al Ing. Raúl Cuellar Conyedo y al MSc. Ing. Eddy Machado Hernández, por la ayuda en este proyecto.

A toda mi familia por la comprensión y apoyo incondicional.

A todos aquellos que de una u otra forma aportaron su granito de arena para materializar este trabajo de diploma.

Resumen

Los eventos múltiples se caracterizadas por su coordinación y nivel de velocidad, fuerza-rápida, resistencia de la velocidad, resistencia especial y flexibilidad. El Programa de Preparación del Deportista (PPD) en la etapa de formación deportiva básica o previa trata de garantizar la formación multilateral del atleta. En el PPD se dan orientaciones precisas en relación a que y como entrenar. La práctica demuestra que son pocos los atletas que llegan a la cima de la pirámide de alto rendimiento, en el camino de la preparación muchos causan bajas de los centros deportivos por diferentes razones en su inmensa mayoría no realizan programas de desentrenamiento y los entrenadores no tienen precisiones de cómo proceder para materializar este desentrenamiento en la práctica, lo antes señalado nos coloca ante el siguiente problema científico ¿Qué orientaciones metodológicas pudieran guiar al entrenador en relación a como proceder para materializar el desentrenamiento deportivo en los atletas de eventos múltiples que transitaron por la EIDE de Villa Clara?, los objetivos del trabajo diagnosticar el tratamiento que se le da al desentrenamiento deportivo en atletas de eventos múltiples y elaborar orientaciones metodológica que permitan concretar el desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes de la disciplina que se estudia. Los métodos que se utilizan el analítico – sintético, inductivo deductivo, análisis de documentos, entrevista semiestructurada, problematización de la realidad y la socialización de ideas. Los resultados que se obtienen Orientaciones metodológicas que guíen al entrenador en relación a como proceder para materializar el desentrenamiento en los atletas estudiados.

Índice

Introducción.....	1
Capítulo 1. El desentrenamiento en exatletas.....	6
1.1. El entrenamiento deportivo.....	7
1.2. La fase de retiro del deporte activo	11
1.3. El desentrenamiento como proceso de rehabilitación	14
Capítulo 2. Diagnóstico al desentrenamiento de exatletas de eventos múltiples ..	17
2.1. Diseño metodológico de la investigación.....	17
2.2. Contexto de la investigación.....	21
2.3. Diseño de instrumentos y selección de informantes.....	24
2.4. Aplicación de instrumentos y procesamiento de datos	26
2.5. Principales regularidades observadas	27
Capítulo 3. Una propuesta metodológica para el desentrenamiento deportivo	29
3.1. Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento	29
3.2. Recomendaciones para un estilo de vida saludable del exatleta	32
Conclusiones.....	38
Recomendaciones	39
Referencias Bibliográficas.....	40



Introducción

El entrenamiento del atleta de disciplinas múltiples, en el proceso de formación a largo plazo en el atletismo, consta de tres grandes etapas (Romero, 2000):

- La formación deportiva básica o previa.
- El perfeccionamiento deportivo o entrenamiento máximo.
- La longevidad deportiva.

El Programa de Preparación del Deportista (PPD) se dirige a estas tres etapas. La primera de esas tres etapas, la de formación deportiva básica se extiende desde los once ó doce años hasta culminar la edad juvenil. Abarca tres categorías en cada sexo, en las cuales se considera a las hembras con un año de adelanto en la edad biológica y el proceso de preparación se les extiende un año. Es decir, ellas entrenan ocho años mientras que los varones solo siete. Es verdad que las edades límites de las etapas no establecen fronteras, pero las categorías se establecen por la edad cronológica de los atletas. Así, se dividen en:

- 12 -13 años femenino y de 13-14 años masculino.
- 14-15 años femenino y 15-16 años masculino.
- 16-19 años femenino y 17-19 años masculino.

La formación básica se regula, en correspondencia con las subetapas o fases que la estructuran. En la formación del atleta de disciplinas múltiples se distinguen las siguientes direcciones o subetapas (Romero, 2000):

- Entrenamiento preliminar: de siete a once años.
- Especialización Inicial: de doce a 16 años.
- Entrenamiento para atletas más avanzados en edad juvenil: de 16 a 19 años.

El área de disciplinas múltiples, dentro del atletismo, está constituida por un grupo de pruebas de carreras, saltos y lanzamientos, caracterizadas por su coordinación elevada y la manifestación de un alto nivel de velocidad, fuerza-rápida, resistencia de la velocidad, resistencia especial y flexibilidad.

En todo el proceso del entrenamiento básico o previo el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta. Sumado a ello marcha el logro de un gran fondo de hábitos motores. En particular, los relacionados directamente con la técnica deportiva. La formación multilateral presenta una tendencia general y otra especial. Ambas serán más acusadas en correspondencia con la edad y la subetapa del entrenamiento que se trate.

De acuerdo con la convocatoria competitiva del deporte cubano y de la Federación Cubana de Atletismo (FCA), todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a competir. Sin embargo, los más capaces reciben un régimen de internado y de atención priorizada en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) y las Academias Provinciales y Centros de Alto Rendimiento (CEAR).

El PPD se elaboró para ser utilizado por todos los entrenadores del país. Especialmente, por aquellos que trabajan en la etapa de entrenamiento básico o

previa, en edades de doce a 19 años, estén o no internados los atletas (Romero, 2000).

La forma de estructurar el volumen para una sesión y la gran gama de métodos y medios son adaptables según las condiciones de cada entorno. Resulta muy factible su empleo del PPD por los entrenadores que trabajan en áreas e internados deportivos. De forma general se dan orientaciones de cómo proceder en la preparación deportiva en estas edades. Contradictoriamente, no se precisan las pautas para proceder en el caso de un atleta joven por diferentes motivos deja el deporte activo. La inmensa mayoría de estos exatletas no se someten a programas de desentrenamiento (Forteza, 1997).

En el PPD no se dan precisiones de cómo proceder para materializar este desentrenamiento en la práctica (Romero, 2000). A esto se añade la necesidad de estudiar el retiro deportivo en atletas jóvenes y materializar el desentrenamiento. En tal sentido, urge dotar a los entrenadores de las orientaciones, indicaciones o documentos que recojan el proceder para materializar el desentrenamiento deportivo. Se requieren orientaciones que se conviertan en herramientas útiles en manos de los entrenadores para que no solo se responsabilicen con la preparación deportiva sino también con lo que ha de acontecer una vez que el atleta abandona el deporte de alto rendimiento.

En el caso específico del atletismo en la provincia de Villa Clara esta es una de las demandas tecnológicas identificadas (Díaz, 2005). Los entrenadores de esta disciplina no disponen de las orientaciones metodológicas que le permitan

materializar el desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes de eventos múltiples retirados del deporte de alto rendimiento que transitaron por la EIDE de Villa Clara. Así consta en las líneas del proyecto del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medioambiente (CITMA) 'La individualización del entrenamiento y el desentrenamiento deportivo'.

Una vez analizada la situación problemática expuesta se planteó como **problema científico** de la presente investigación:

¿Qué orientaciones metodológicas pudieran guiar al entrenador para materializar el desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples que transitaron por la EIDE de Villa Clara?

Para dar respuesta a este problema científico se determinó como **objetivo general**:

Diseñar un compendio de orientaciones metodológicas que viabilice la labor del entrenador para el desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples que transitaron por la EIDE de Villa Clara.

Para cumplimentarlo se articularon los **objetivos específicos**:

- Identificar los factores que caracterizan el proceso actual de desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples.
- Elaborar un compendio de orientaciones metodológicas para el desentrenamiento de exatletas de eventos múltiples.

Los principales aportes de la investigación se enmarcan en el orden práctico. El compendio de orientaciones metodológicas para el desentrenamiento de atletas de eventos múltiples como útil herramienta en manos del entrenador contribuirá a su desempeño. Por su posible utilidad se considera que es generalizable su aplicación en el resto del país.

El diseño metodológico de la investigación se centró en el paradigma interpretativo cualitativo. En él se articularon los métodos de los niveles teórico y empírico más comunes y utilizados en la investigación cualitativa. Se complementaron con las técnicas de recolección de información tradicionales: observación participante, entrevista, encuesta y revisión de documentación.

El informe de tesis se estructura en: Introducción, Capitulario, Conclusiones, Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos. A su vez, el capitulario comprende tres capítulos. El primero dedicado a la fundamentación teórica de la investigación, el segundo al diseño metodológico y el tercero a la elaboración de una propuesta metodológica para el desentrenamiento deportivo.



Capítulo 1

Capítulo 1. El desentrenamiento en exatletas

El deporte es una actividad física en la que se debe respetar un conjunto de reglas y que es realizada con afán competitivo y arroja un vencedor. Los deportes resultan un entretenimiento para quienes lo practican y para los espectadores (ECURED, 2012a).

Existen múltiples formas para relacionar el concepto 'deporte'. Según Manuel García Ferrando, un español cuyo campo de estudio es la sociología del deporte, existen tres elementos esenciales en todo deporte. A saber:

- La actividad física e intelectual de los humanos.
- Es de naturaleza competitiva.
- Es gobernada por reglas institucionalizadas.

Estas características se encuentran presentes de forma variable en las diferentes formas deportivas. En unas modalidades el esfuerzo físico será mayor que en otras y variarán en intensidad según las proyecciones que se planteen. En otras modalidades deportivas serán más precisas las cualidades intelectuales entre las que destacan el grado de concentración o la estrategia y táctica. Resulta evidente que sólo una concepción dualista y anacrónica del ser humano pretenderá separar con rigidez la dimensión física de la intelectual, toda vez que el comportamiento humano, incluido el deportivo, es esencialmente integral (ECURED, 2012a).

El carácter competitivo del deporte está presente en todas las modalidades. El atleta buscará la competición de alto nivel mientras su estado físico y condiciones psicológicas lo permitan. Desafortunadamente, con el paso del tiempo éstas merman, su deterioro recomienda el retiro del deporte activo y en consecuencia el desentrenamiento.

Para caracterizar el desentrenamiento, como proceso orientado a los atletas que abandonan el deporte activo o exatletas, resulta conveniente pasar revista a un conjunto de términos y definiciones que giran en torno a este. En primer lugar al entrenamiento deportivo como génesis del desentrenamiento. En orden lógico, el retiro del deporte activo también constituye el preámbulo para emprender el proceso de desentrenamiento.

1.1. El entrenamiento deportivo

Según expone L. Matvéev en su libro 'Fundamentos del entrenamiento deportivo' el entrenamiento deportivo es un proceso didácticamente organizado que se caracteriza por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y auto educación. En este el pedagogo-entrenador desempeña un papel directo que se expresa en su relación directa y en la dirección general de la actividad del deportista y organización del proceso. Siempre en correspondencia con los principios generales y especiales de carácter pedagógico (Matvéev, 1983).

Por su parte Weineck entiende el entrenamiento como un proceso, por medio de ejercicios, tiende a alcanzar un nivel más o menos elevado según los objetivos propuestos (Weineck, 1988).

Sin embargo, el autor Peter J. L. Thompson prefiere definir el entrenamiento como una gran variedad de actividades que normalmente ayudan a alguien en su preparación para algo. Es el rendimiento organizado de apoyo a un atleta como individuo o a un grupo de atletas para ayudarle a desarrollarse y mejorarse, que trata de la enseñanza, la preparación física, la instrucción y más. Trata también de reconocer, comprender y atender a las otras necesidades de los atletas como pueden ser los emocionales y los sociales, entre otros. Le da gran significación a la sistematicidad del proceso, con el fin de mejorar la forma física del atleta, lo considera un proceso a largo plazo, progresivo y que reconoce las capacidades y necesidades del individuo (Thompson, 1991).

En las definiciones anteriores los autores coinciden al entender el entrenamiento deportivo como un proceso organizado a largo plazo. Se asume en la presente investigación el criterio planteado por Matvéev por considerarlo el más cercano a los propósitos de la misma. Este considera al entrenamiento deportivo como un proceso pedagógico que no solamente se ocupa de la preparación de los atletas sino que igualmente tiene presente la formación del mismo integralmente.

La integralidad del proceso de entrenamiento deportivo se asegura sobre la base de una determinada estructura. Sin esta organización es imposible comprender la esencia del proceso de entrenamiento y asimilar los modos de su organización.

Los autores Alonso, Forteza y López en su artículo a cerca del entrenamiento deportivo ‘Alta Metodología. Carga, Estructura y Planificación’ y publicado en la revista digital EFDeportes.com, hacen un análisis detallado de este término. Parten del criterio de otros reconocidos estudiosos de la teoría y la metodología deportiva para reconocer la planificación del entrenamiento como (Alonso, 2001):

“... la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista, y que es a su vez el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competencia...”

Para una mejor comprensión Matvéev organiza el entrenamiento deportivo de muchos años en periodos y etapas. Es éstas el atleta tiene que construir, mantener y luego perder relativamente la forma deportiva a lo largo de grandes ciclos anuales de entrenamiento. Esta periodización incluye tres grandes ciclos (Matvéev, 1990):

1. El preparatorio: con dos etapas una de preparación general y otra de preparación especial.
2. El periodo competitivo.
3. El periodo de tránsito.

Esta periodización dada por Matvéev, se considera que trasciende su época y que mantiene actualidad y vigencia. Es una de las menos agresivas al organismo del atleta y su integridad física, utilizada fundamentalmente en la preparación deportiva en las edades tempranas hasta la juventud.

Estas fases y etapas no tienen plazos rigurosamente fijos y dependen de las características individuales del deportista, de las particularidades de su desarrollo, del grado de entrenamiento, del carácter específico de la modalidad deportiva, antigüedad del entrenamiento, condiciones de organización de la actividad deportiva y la edad; en ellas se define su duración aproximada, objetivos y contenidos (Matvéev, 1990).

Se asume esta clasificación porque define muy acertadamente en la tercera fase la longevidad deportiva que se considera como antesala y preparación desde el entrenamiento deportivo. El atleta ha de concientizar el retiro como una continuación de esta, en la que se crean las premisas y condiciones para el posterior desentrenamiento.

Por su parte, en la tesis doctoral de Santana Lugones se conceptualiza la preparación deportiva sostenible como 'proceso pedagógico multifactorial e integrador'. Su objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana. En este concepto claramente se aboga por la protección del atleta, que no se puede ver solamente en su etapa de esplendor, sino también cuando se produce ese momento tan difícil de su carrera que es el retiro del deporte activo y las grandes competiciones.

1.2. La fase de retiro del deporte activo

En su investigación Barroso asume el retiro deportivo como el periodo de tránsito que media entre la necesidad objetiva del atleta y su retiro del deporte. La disminución de los resultados deportivos con la aparición de lesiones graves incide en la pérdida de motivación. Momento en se toma conciencia y se decide con la ayuda del entrenador y especialistas de medicina deportiva, que ha llegado la hora para retirarse del deporte de alto rendimiento. Y esto no necesariamente significa el abandono total de la práctica deportiva. Ésta debe mantenerse como una opción importante en el atleta al retirarse y su consecuente inserción a programas de desentrenamiento. De esta forma se deberá dar continuidad a la preparación deportiva dirigida a lograr la disminución planificada y gradual de las cargas físicas acumuladas durante muchos años. Siempre conscientes de su necesidad frente a lo que supone para la salud, calidad de vida y reinserción sana a la sociedad (Barroso, 2007).

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

En el artículo de Terregosa y otros colaboradores 'Imagen del retiro en deportistas de elite: la forma de reubicarse en el deporte' se identifican las tres etapas en la carrera deportiva que se representan en la siguiente figura (Terregosa, 2004).

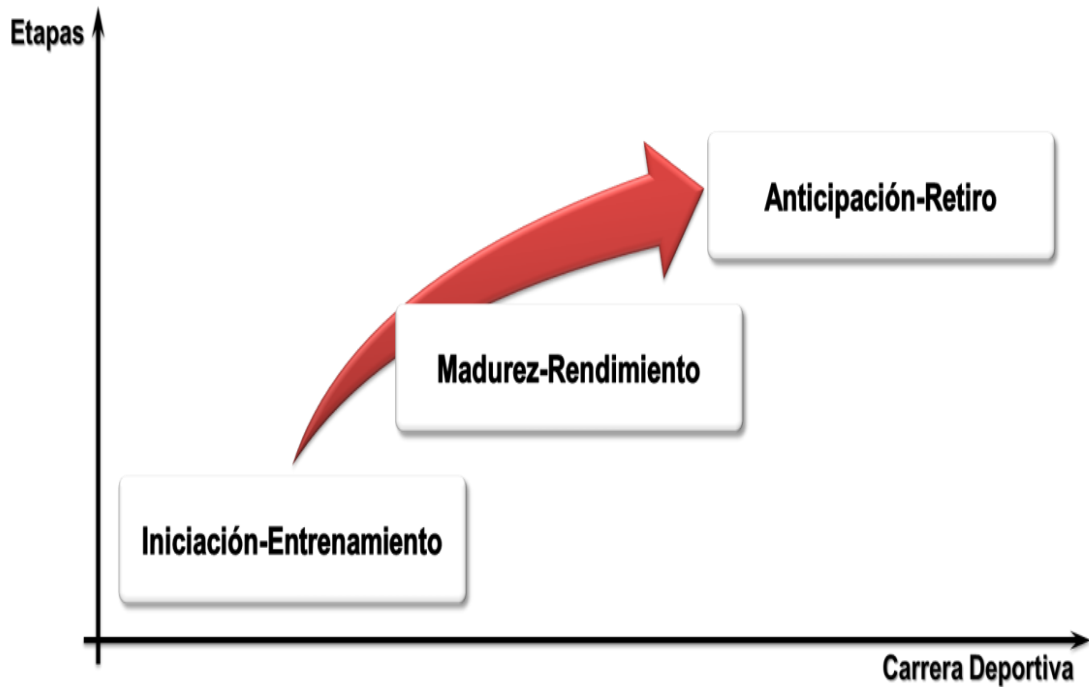


Figura 1.1: Etapas en la carrera deportiva

Argumentan que es a partir de la segunda etapa en que el atleta comienza a preocuparse por la posibilidad del retiro pero desconocen cuándo, cómo y por qué. La tercera etapa de 'Anticipación-Retiro' se caracteriza por el estancamiento o disminución del rendimiento (Terregosa, 2004).

En este artículo se ve muy atinado que sus autores identifiquen en la carrera deportiva una etapa 'Anticipación-Retiro' en la que dan algunos elementos de sus características generales, su duración variable, el papel del atleta y su visión referente al momento del retiro deportivo. Aunque, se considera que desde el propio entrenamiento deportivo deben sentar las bases y preparar al atleta de forma anticipada para cuando llegue la hora de abandonar el deporte de alto rendimiento. En ello juega un papel fundamental el entrenador (Terregosa, 2004).

En otro artículo de Erpic Ceci y otros autores se caracteriza el efecto de los factores deportivos y no deportivos que más inciden en el proceso de terminación de la carrera deportiva. Destacan los problemas (Cecic, 2004):

- Psicológicos.
- Psicosociales.
- Ocupacionales.

No se han de obviar los problemas en la organización de la vida luego del deporte como factores no deportivos. Dentro de los deportivos destacan la voluntariedad, la percepción de control sobre la decisión del retiro, la gradualidad del proceso, la planificación de la vida luego de la competencia, el logro de los objetivos deportivos y el grado de identidad deportiva (Cecic, 2004).

Se insiste en la importancia de llegar a un retiro con prevención de actividad. Se debe trabajar antes y después de que éste ocurra, adelantarse al cambio y a sus posibles repercusiones para el exatleta. Se debe alertar al deportista para que reconozca la naturaleza temporal de su carrera, asesorarle en relación a las actividades alternativas que puede realizar y brindarle el espacio necesario para planear el futuro. Resulta relevante ayudar al atleta a comprender el valor de que dispone como humano más allá de la carrera deportiva. Ello implica cuidado y atención a su salud e integridad, física y mental.

Se asumen a los efectos de esta investigación los fundamentos que expuso la Doctora Moraima Barroso en su tesis doctoral. En ellos se devela al retiro deportivo como la etapa de la longevidad deportiva, con sus objetivos, contenido y

duración aproximada. Así, el retiro constituye la antesala del desentrenamiento como un proceso propio de rehabilitación del exatleta.

1.3. El desentrenamiento como proceso de rehabilitación

La adaptación al nuevo estilo de vida como exatleta se conoce mundialmente como 'desentrenamiento deportivo'. Sin embargo, en Cuba investigadores en esta problemática, como el Especialista de Primer grado en Medicina del Deporte, Dr. Ángel Camilo Diez Ovies, del Centro Provincial de Medicina del Deporte (CEPROMEDE) de Villa Clara, prefieren denominarle 'entrenamiento regresivo'. No obstante, por el arraigo que internacionalmente tiene el término 'desentrenamiento deportivo' frente al de 'entrenamiento regresivo' es común la utilización indistintamente de ambos. Vale señalar que es un término relativamente nuevo y no tan abordado.

El desentrenamiento es un proceso pedagógico, con un objetivo meramente 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 (ECURED, 2012b).

El Dr. Ramón F. Alonso López, señala como válida la definición aportada por los autores Fleck y Kraemer que señala que el desentrenamiento es un proceso de desacondicionamiento físico que afecta el desarrollo a través de la disminución de

la capacidad fisiológica. En la mayoría de los casos la interrupción completa del entrenamiento de fuerza trae como resultado una disminución inmediata de la fuerza muscular (Alonso, 2007).

Este proceso de reducción de la capacidad de trabajo física, se produce en todo el sistema orgánico, de ahí que sea necesario desarrollar investigaciones multidisciplinarias para valorar las transformaciones que ocurren producto de la falta de carga. Se insiste en las huellas que pueden quedar en el sistema nervioso central pues con su reactivación a su vez influyen en la rehabilitación del resto de los sistemas del cuerpo humano (ECURED, 2012b).

De modo que el organismo del exatleta es capaz de perder y rescatar, hasta cierto nivel la capacidad de trabajo física. De la misma forma que sucedía cuando era atleta activo y se producía un trauma o enfermedad durante el período de preparación o entrenamiento. Es debido a esto que el equipo médico debe velar por la salud del atleta, tanto durante su vida deportiva, como después de ella; ya que estas influencias tienen su repercusión a largo plazo.

En Cuba las primeras aproximaciones al tema del desentrenamiento se iniciaron en el año 1998 con la publicación de artículos que corroboran la existencia de interés por el estudio del entrenamiento regresivo. Entre ellos, los artículos de Juan Velásquez publicados en ediciones de la revista Bohemia bajo los títulos “La hipertensión arterial en deportistas: alerta necesaria” y “Desentrenamiento; alternativa vital”. En ambos artículos se caracterizan las principales afecciones que se presentan en la salud de los exatletas y la significación que reviste el

desentrenamiento en la adaptación de los órganos y sistemas ante una vida deportiva pasiva (Torres, 2007).

Es considerado, por diversos autores, que el desentrenamiento deportivo es una continuidad del entrenamiento deportivo, pero a su vez como un proceso con el objetivo de la readaptación morfofuncional del organismo (Alonso, 2007). Aunque atañe en lo fundamental a los exatletas ha de involucrar a entrenadores, especialistas del deporte y diferentes especialistas de medicina del deporte. Urge organizar y estructurar el desentrenamiento deportivo como un proceso indispensable al que deben acogerse todos los atletas una vez que se retiren del deporte activo, independientemente de las causas del retiro, apoyados por sus entrenadores y el resto de los especialistas dedicados a la atención del exatleta.

En el ámbito deportivo nacional el desentrenamiento deportivo es un problema aún sin solución definitiva. Por tal razón, existe un marcado interés para hallar las vías para una solución efectiva al problema. Consecuentemente, equipos multidisciplinares creados al efecto llevan a cabo rigurosos estudios con exatletas y comparten sus experiencias en el desentrenamiento deportivo.



Capítulo 2

Capítulo 2. Diagnóstico al desentrenamiento de exatletas de eventos múltiples

Para concebir una alternativa viable de solución a la problemática comentada se determinó la realización de un diagnóstico orientado a identificar los factores que caracterizan el proceso actual de desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples. Esos factores, como influencias del medio, son condicionantes a las que urge prestar la debida atención, para proyectar una solución al problema que motiva esta investigación. El diseño metodológico de la investigación y la caracterización del contexto elegido constituyeron las premisas iniciales para el diagnóstico.

2.1. Diseño metodológico de la investigación

Sin el conocimiento científico sería imposible plantear y trazar las pautas que consoliden el avance en el desarrollo social. Para dar curso al desarrollo del conocimiento científico se han consolidado metodologías y paradigmas específicos de investigación. En este ámbito coexisten los más diversos enfoques de investigación orientados a todas las ramas del saber. Normalmente la investigación, como conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno, es conducida por uno de los dos enfoques más utilizados en el ámbito científico: el cuantitativo y el cualitativo (Dieterich, 2001).

Puesto que la investigación emprendida se centró en hechos concretos para su interpretación, seguir el enfoque cualitativo resultó lo más acertado. Se pretendió una aproximación a la realidad circundante en que se desarrolla el desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples. Y para comprender su carácter específico el paradigma interpretativo aporta las vías más acertadas.

A pesar de que no resulta fácil escoger una tipología estándar de métodos de investigación cualitativos, se determinó articular un conjunto de métodos específicos según los propósitos de esta investigación. De acuerdo a su ubicación por niveles, se articularon:

- Del nivel teórico: para el modelado del objeto de investigación y la relación estructural entre los componentes en estudio y los fundamentos teóricos, se eligieron al:
 - Método de análisis histórico lógico: para la determinación de la esencia y evolución del objeto de investigación.
 - Método de generalización teórica: para la interpretación de los principales fundamentos teóricos tomados como referentes.
 - Método de ascensión de lo abstracto a lo concreto: para realizar una abstracción de los conceptos y la terminología en estudio.
 - Método de análisis, síntesis e inducción-deducción: para la interpretación de la información documental, normativas y disposiciones para la actividad deportiva.

- Del nivel empírico: para el diagnóstico, se seleccionaron al:
 - Método de análisis de documentos: para complementar los métodos del nivel teórico en el análisis detallado de la documentación recopilada.

Se previó, además, la incorporación de las siguientes técnicas para recopilación de información:
 - Observación participante: para conocer a plenitud el desarrollo del proceso de desentrenamiento en el contexto de la investigación.
 - Encuesta: para identificar las limitaciones que atentan contra el desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples.
 - Entrevista: para colegiar los criterios de los exatletas, entrenadores y directivos del deporte, así como la viabilidad y posibilidades reales de materializar una solución.
 - Revisión de documentos: para corroborar la medida en que están disponibles las orientaciones metodológicas necesarias para atender el desentrenamiento en exatletas.

La integración de los métodos escogidos resultó vital para la investigación. Independientemente de su porte cualitativo, siempre se previó la incorporación de cualquier otro método, tanto cuantitativo como cualitativo, para complementar los incluidos en este diseño. La ejecución de todo el proceso de investigación se planificó en dos etapas tal como se ilustra en la siguiente figura.

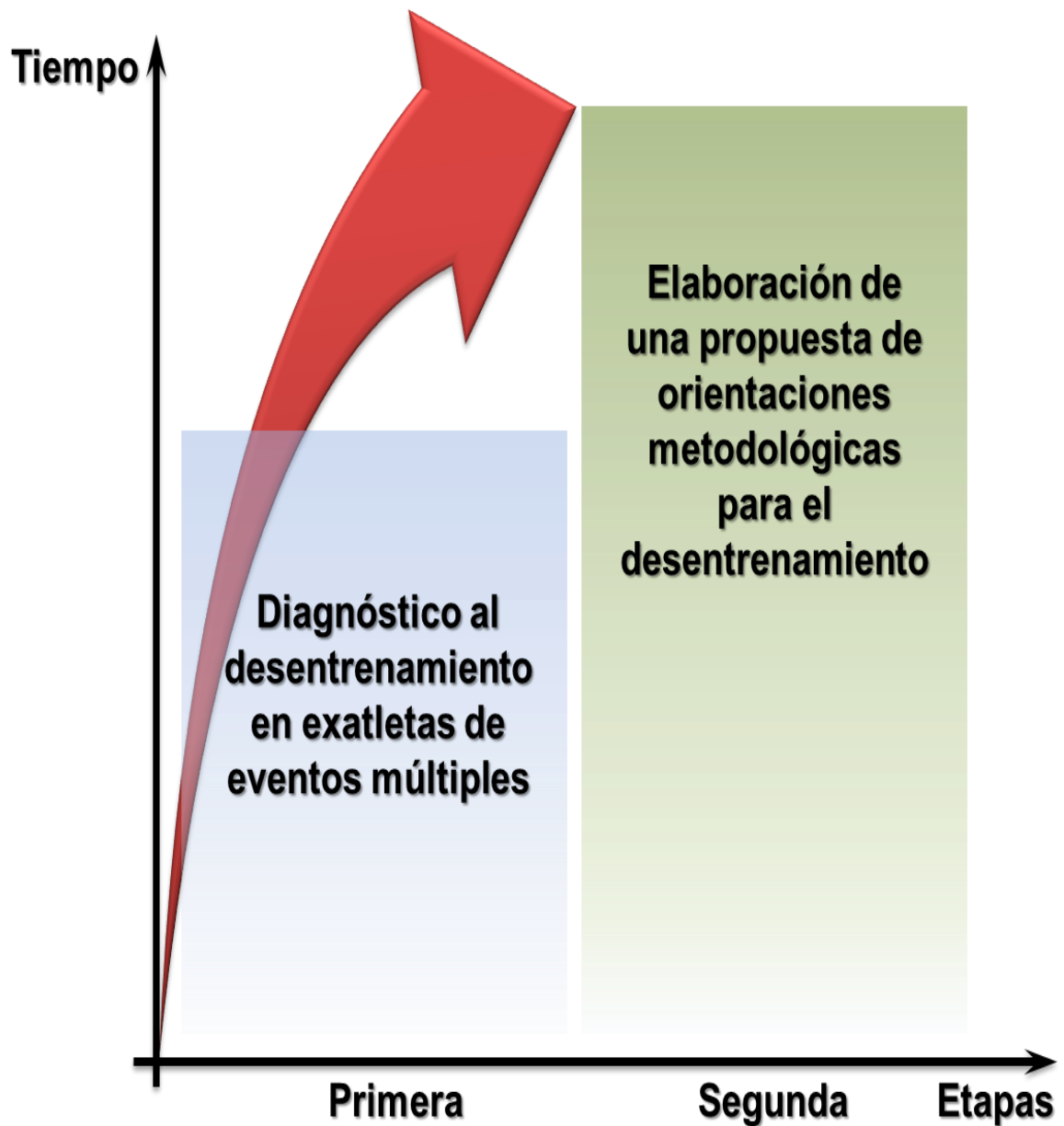


Figura 2.1: Etapas de la investigación

Puede apreciarse que para cada una de las etapas previstas se incluyen acciones concretas a ejecutar. Los resultados de una etapa constituyen el punto de partida de la siguiente según un orden lógico de ejecución del proyecto. Vale destacar la importancia de la caracterización del contexto de investigación en la primera etapa en pos de los objetivos trazados para el proyecto

2.2. Contexto de la investigación

Una vez constituida la tipología de métodos a utilizar en esta investigación se procedió a la delimitación y caracterización del contexto de investigación como una de las premisas del diagnóstico a ejecutar.

Con frecuencia el término diagnóstico se circunscribe sólo a la propedéutica clínica, o sea, a la inspección, reconocimiento y clasificación de síntomas relevantes para formular un juicio clínico (WF, 2011a). Sin embargo, el diagnóstico se enmarca en la evaluación y supone el reconocimiento de lo observado, por ello es aplicable a problemas de cualquier naturaleza. Es decir, diagnosticar implica acumular y analizar datos para evaluar un problema dado, según expone el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE, 2002).

El diagnóstico también puede ser definido como un proceso de aproximaciones sucesivas que, partiendo de la relación entre teoría y práctica, proporciona un conocimiento de la realidad concreta para identificar carencias, necesidades, problemas, aspiraciones y la magnitud de las mismas, su génesis y cómo se manifiestan, así como su priorización. Los resultados de un diagnóstico determinan la intervención más acertada para modificar las situaciones que se presentan y que son susceptibles de mejoría (WF, 2011b).

Para ejecutar el diagnóstico en esta investigación se eligió a la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de la provincia Villa Clara. En esta, como en las restantes instituciones de este tipo a lo largo del país, los estudiantes-atletas cursan las enseñanzas primaria, secundaria y preuniversitaria conjugando el

estudio con el desarrollo de aptitudes para convertirse en futuros campeones. Este es el inicio de una rigurosa etapa de preparación, sin descuidar la docencia. Éstos se seleccionan, entre otros métodos, por captaciones que realizan técnicos y entrenadores en las diferentes escuelas y áreas deportivas ubicadas en la comunidad (Navarro, 2007).

De las numerosas disciplinas en las que se forman atletas en la EIDE de Villa Clara se determinó centrar el estudio en la especialidad eventos múltiples del atletismo. En el actual curso esta especialidad cuenta con un equipo de siete atletas repartidos en tres categorías:

- De 12 a 13 años: tres atletas de los cuales dos son del sexo femenino.
- De 14 a 15 años: dos atletas masculinos.
- De 16 a 18 años: dos atletas masculinos.

Estos dos últimos en breve pasarán al retiro deportivo, convirtiéndose en potenciales exatletas, si no consiguieran ingresar al CEAR.

En sentido general el equipo está caracterizado por.

- Una estatura promedio de 1.62 m.
- Un peso promedio de 48.82 kg.
- Cuatro atletas disponen de experiencias en la competición a nivel nacional por su destacada participación en estos eventos.
- En el orden sociopolítico destaca la composición étnica en la que la raza negra tiene el mayor peso. El origen social de la totalidad se enmarca en hogares con condiciones económicas promedio y padres obreros, e integrados a la sociedad.

- Todos poseen un coeficiente de inteligencia promedio y destaca la disciplina, el compañerismo y la motivación para participar en las actividades estudiantiles y deportivas.
- En la preparación física están los índices en los se debe reforzar el trabajo. Los más afectados son la fuerza y la resistencia. Sin embargo, el equipo presenta buenos índices de rapidez y saltabilidad. Está trazada la estrategia para trabajar:
 - La resistencia.
 - La pierna de abducción en las vallas.
 - El braceo en la carrera y la extensión de la pierna de apoyo.
 - La elevación de la cadera, en el salto de altura al sobrepasar la barrilla
 - La rotación de la cadena tobillo rodilla cadera en los lanzamientos.
- En relación a la reparación técnico táctico se aprecia un pleno dominio de los elementos básicos de la técnica de las carreras y del salto de longitud. No obstante, se debe hacer énfasis en el lanzamiento.

El entrenador de este equipo es Licenciado en Cultura Física y a su haber tiene una vasta experiencia acumulada. Fue un atleta de esta especialidad antes de dedicarse a conducir el entrenamiento. Dirigió el equipo nacional de la especialidad en el CEAR. Mantiene las mejores relaciones con los atletas que dirige. Está motivado con la responsabilidad asumida y la labor cotidiana con sus atletas.

2.3. Diseño de instrumentos y selección de informantes

Desde la perspectiva del enfoque metodológico elegido, la recopilación de información constituye un pilar fundamental para el desarrollo de la investigación. Para obtenerla se tomó en consideración el progreso en la comprensión de la realidad, las características de las muestras fuentes de información y el tipo de información que se procuró generar y recoger. Sobre la base de estas consideraciones se procedió a la concepción y diseño de instrumentos para la recolección de datos.

Luego de una exhaustiva revisión bibliográfica se determinó utilizar las técnicas que a continuación se detallan y el respectivo instrumento diseñado:

- Observación participante: este método en la investigación cualitativa no se limita sólo al sentido de la vista, implica a todos los sentidos para captar los ambientes y la actividad de cada uno de los actores (Grau, 2004). Todo puede ser relevante en un contexto dado, desde el clima, espacio físico e iluminación hasta las relaciones sociales y humanas que se establecen entre los actores que en él conviven. La sola presencia de la observación participante en una investigación le confiere automáticamente el *status* de cualitativa. La observación participante constituye una técnica interactiva para la recogida de información que requiere de la implicación y participación del observador en los acontecimientos o fenómenos en observación (Rodríguez, 2004). En el Anexo I es posible apreciar el diseño de la guía de observación como instrumentos para aplicar esta técnica.

- Encuesta: según el investigador Richard L. Sandhusen, esta técnica es la obtención de información sistemáticamente de los encuestados a través de preguntas, ya sea personales, telefónicas o por correo (Thompson, 2006). La técnica en sí, consiste en la distribución de un cuestionario estructurado de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos (WF, 2011c). Véase en el Anexo II el diseño del modelo para su distribución impresa a los atletas que en breve pueden convertirse en exatletas. La finalidad es valorar el nivel de conocimientos en relación al desentrenamiento como proceso que inevitablemente habrán de enfrentar.
- Entrevista: esta técnica es apreciada como un encuentro planificado para intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado o entrevistados. A través de un conjunto de preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Hernández, 2006). Otra definición, más formal, establece que constituye una técnica en la que la persona solicita información de otra o de un grupo, para obtener datos sobre un problema determinado (Rodríguez, 2004). Específicamente, la individual semiestructurada, como una de las más convencionales, se caracteriza por la preparación anticipada de un cuestionario guía que rige una parte del encuentro (Sandoval, 2002). En esta modalidad de entrevista se sustenta el diseño de la guía diseñada para recoger el criterio de entrenadores y directivos del deporte. En Anexo III recoge el diseño de la guía concebida para aplicar esta técnica.

El objetivo de aplicar estos instrumentos es recolectar los datos, que una vez procesados convenientemente y analizados se conviertan en información útil. Y a partir de esta, identificar, corroborar y colegiar las principales dificultades en torno al desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples.

En el contexto caracterizado destaca un universo de personal relacionado con el desentrenamiento. Entre ellos posibles exatletas, como los principales receptores de la propuesta de solución. También destaca el colectivo que acoge a numerosos entrenadores y directivos del deporte.

Atendiendo a los propósitos del diagnóstico se determinó seleccionar como informantes a los dos posibles exatletas del equipo de la especialidad de eventos múltiples, a su entrenador, a la metodóloga provincial de atletismo en Villa Clara, al especialista en postgrado para el alto rendimiento. Estos informantes se seleccionaron intencionalmente considerando el tipo de investigación que se realiza.

2.4. Aplicación de instrumentos y procesamiento de datos

Las encuestas se aplicaron impresas y todos los exatletas fueron comprensivos y contribuyeron voluntariamente, e incluso quedaron motivados por conocer los resultados de la aplicación de este instrumento. Se procuró realizar la entrevista con el entrenador en momentos en que este ejercía su labor. Para entrevistar a los directivos del deporte se concretaron citas en sus respectivas oficinas.

En los tres casos entrevistados se dejó constancia de la información recopilada con ayuda de una minigrabadora portátil. Los entrevistados se mostraron interesados en los resultados acopiados, e incluso se les comentó a cerca de la contabilización preliminar de las encuestas. Para la contabilización de los resultados se hizo uso del tabulador electrónico Excel que aporta el paquete de ofimática Microsoft Office 2010.

2.5. Principales regularidades observadas

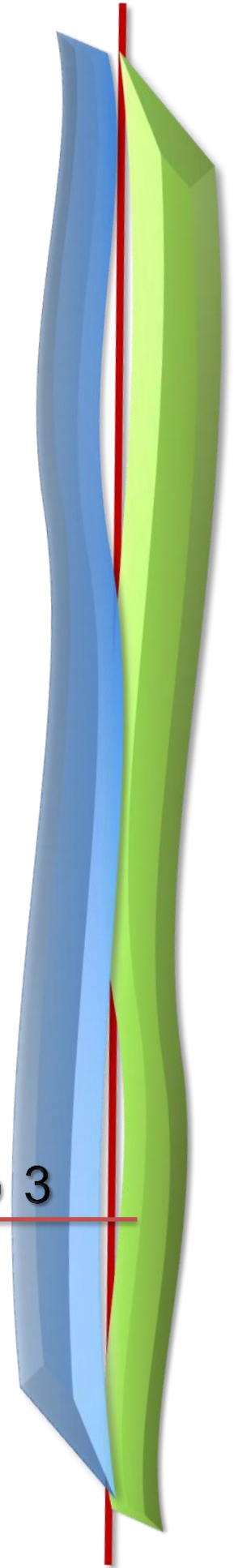
Luego de presentados los resultados del procesamiento de los datos e información acopiada se pueden sintetizar las principales regularidades observadas. En síntesis, se apreció que:

- El PPD de eventos múltiples constituye un instrumento de trabajo para concretar la preparación deportiva en los atletas de estas disciplinas. A pesar de que recoge las orientaciones para garantizar que el atleta transite por las diferentes etapas de la preparación no comprende ninguna que contribuya a alertar sobre el retiro o el desentrenamiento del exatleta. La integralidad de esta herramienta alcanzaría su máximo nivel si se le incorporaran las precisiones para proceder a materializar el desentrenamiento en los atletas que causan baja de la EIDE.
- El conocimiento en los posibles exatletas en relación al desentrenamiento es muy incipiente. Los resultados de la encuesta fueron los esperados,

pues se conocía de antemano que el tema prácticamente no se había tratado con los atletas de eventos múltiples durante su estancia en la EIDE.

- Lo anterior se pudo corroborar con los resultados de las entrevistas. Los entrevistados aunque conocen acerca del retiro y el desentrenamiento ninguno ha llevado a la práctica el proceso de desentrenamiento en exatletas. Esto evidencia la necesidad de poner a su disposición orientaciones metodológicas precisas que contribuyan a su preparación profesional en el ámbito de la atención a exatletas.
- Resultaría muy provechoso difundir las medidas y hábitos en favor de la salud del exatleta para proyectar la plena reinserción a la sociedad con un estilo de vida saludable.

Capítulo 3



Capítulo 3. Una propuesta metodológica para el desentrenamiento deportivo

Para atender el segundo objetivo específico planteado se procedió a concebir un conjunto de orientaciones metodológicas para el desentrenamiento como complemento de las que contiene el PPD. La idea es dotar al entrenador de una herramienta más completa e integral que con su aplicación prepare paulatinamente, y paralelamente al entrenamiento, al atleta para asumir en mejores condiciones su retiro del deporte activo por las causas conocidas.

3.1. Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento

En la elaboración de las orientaciones metodológicas en trabajo de mesa con los principales implicados se tuvo en cuenta las particularidades de los atletas y las características propias de la especialidad.

En síntesis se determinó incluir las orientaciones que se detallan a continuación:

- Estructura de la planificación del desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples que transitaron por la EIDE de Villa Clara. Tiende a dedicarse mayor tiempo al periodo preparatorio y general en relación al especial. La siguiente tabla sintetiza la proporción porcentual en cada período.

Estructura	Proporción Porcentual
Período Preparatorio	85-89 %
Preparación General	80 – 90 %
Preparación Especial	10 – 20 %

Tabla 3.1: Proporción porcentual en cada período

Fuente: Elaboración del autor

- Dinámicas a utilizar: deben predominar la: 3:1, 2:1, 1:1. se trabaja en mesetas, se mantiene el trabajo y en la semana baja se disminuye.
- Rangos de volúmenes a utilizar en las diferentes sesiones de trabajo.

Resistencia Aerobia (km.)	3 a 4 km
Saltos Generales (ABC de saltos)	60- 100 repeticiones
ABC de carrera	De 1 km
ABC de saltos	1 km
Juegos (min.)	90 a 100 minutos
Lanz. Generales (Rep.)	De 50 a 80 repeticiones
Fortalecimiento	de 80 a 100 minutos

Tabla 3.2: Volúmenes a utilizar en las sesiones de trabajo

Fuente: Elaboración del autor

- Métodos más factibles a utilizar en el trabajo de las capacidades:

- La resistencia aerobia, utilizar los métodos: continuo variable e invariable, intervalos extensivos, repeticiones y el juego.
- La rapidez el de repeticiones y el juego, al igual que para la fuerza.
- Aspectos a abordar en la preparación teórica. Se orienta enfatizar en la importancia del desentrenamiento en la calidad de vida de estos sujetos.
- Las pruebas médicas deben utilizarse a inicio como punto de partida para conocer el estado inicial del atleta a desentrenarse y en diferentes momentos de la preparación, pruebas rutinarias, electrocardiograma, ecocardiogramas.
- Propuesta de ejercicios para el desarrollo general y para el fortalecimiento, con sus rangos de trabajo en tiempo, repeticiones, distancias a recorrer.

Resistencia Aerobia (km.)	3 a 4 km
Salto Generales (ABC de saltos)	- 60- 100 repeticiones
ABC de carrera	- De 1 km
ABC de saltos	- 1 km
Juegos (min.)	90 a 100 minutos
Lanzamientos Generales (Rep.)	De 50 a 80 repeticiones
Fortalecimiento	de 80 a 100 minutos
Tertulia de valla (menor altura de las vallas oficiales, menor distancia y pocas repeticiones)	45 a 70 minutos

Tabla 3.3: Ejercicios para el desarrollo general

Fuente: Elaboración del autor

Se consideran estas orientaciones metodológicas como punto de partida en la orientación de los entrenadores para el desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples que causan baja de la EIDE de Villa Clara.

3.2. Recomendaciones para un estilo de vida saludable del exatleta

Como complemento de las orientaciones metodológicas propuestas se recomienda fomentar en el atleta una cultura que le permita asimilar el retiro y el desentrenamiento sin riesgos para su salud. Fruto de una revisión bibliográfica en este tema se obtuvo una recopilación de recomendaciones orientadas a garantizar un estilo de vida saludable en el exatleta.

En primer lugar, para que los atletas retirados del deporte activo mantengan un estilo de vida saludable es muy importante que los mismos realicen algunos cambios en sus hábitos de alimentación. Los exatletas que no cambian sus hábitos de alimentación al abandonar la vida activa deportiva, se enfrentan a desequilibrios y trastornos dietéticos que por lo general les conducen al aumento de peso corporal con los riesgos que esto implica para la salud.

La dieta de estos exatletas que acometen un entrenamiento regresivo, ha de ser capaz de asumir el gasto energético extra derivado de la actividad, lo que se suma a las calorías que se necesitan para el mantenimiento de las funciones vitales, el crecimiento y desarrollo de tejidos y órganos según la edad, así como de la propia digestión de los alimentos. Se trata por tanto de dietas hipercalóricas, en las que las cantidades de algunos alimentos superan a las raciones estándar

recomendadas a la población general en contraposición con las dietas normocalóricas (GDC, 2005).

Es por ello que se plantea que las dietas hipercalóricas han de incluir los siguientes alimentos con la frecuencia (Navarro, 2007):

- Diariamente: agua, lácteos, aceite, verduras, papas, frutas, pan y otros cereales.
- Semanalmente: pescados, carnes poco grasientas, huevos, legumbres, cereales y frutos secos.
- Esporádicamente: grasas, dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados, carnes grasas y embutidos.

Lo que diferencia a las dietas hipercalóricas de las normocalóricas, es que en el caso de las primeras se ha de aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono como los cereales y sus derivados, las papas, las legumbres y el aceite. Este aumento se lleva a cabo en las principales comidas e introduciendo un almuerzo o merienda más consistentes que en el caso de la persona sedentaria. No obstante, se recomienda seguir los siguientes consejos generales para evitar ganar peso tras el desentrenamiento (GDC, 2005):

- Fraccionar la alimentación en varias tomas al día para evitar picar entre horas, de este modo el estómago tiene la sensación de que nunca está vacío.
- Escoger los alimentos menos grasientos, se recomiendan los lácteos desnatados, las carnes más magras como lomo, solomillo de cerdo, filete y

solomillo de ternera, aves sin piel y conejo. Asimismo se aconseja limitar las salsas elaboradas con yema o nata, tipo mayonesa, los quesos semicurados y curados, así como las frituras y los productos de pastelería y bollería.

- Moderar la cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono simples: azúcar, miel, mermelada, bebidas azucaradas, golosinas, entre otros.
- Conviene aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, en especial a expensas de hortalizas y verduras, ya que mejoran la sensación de saciedad.
- Evitar alimentos con un alto contenido en calorías pero con un aporte insignificante de nutrientes como los refrescos y las bebidas alcohólicas.
- Cocinar más a menudo con técnicas que no añadan exceso de grasa al alimento como horno, plancha, cocción al agua, rehogado con poco aceite o incluso guisos y estofados, siempre y cuando se elaboren con carnes u otros alimentos poco grasos y con poco aceite.

La siguiente figura sintetiza el sentido de una dieta saludable y recomendada según la pirámide de los alimentos para un exatleta en régimen de entrenamiento regresivo. La dieta ilustrada se complementa con las siguientes orientaciones (Diez, 2006):

- Aumentar la ingestión de potasio: una dieta elevada en potasio favorece la protección contra la hipertensión y permite un mejor control de aquellos que la padecen. El exceso de potasio condiciona el aumento en la

excreción de sodio. Son alimentos ricos en potasio las frutas como la toronja, naranja, limón, calabaza, quimbombó, espinaca y la col; la leche y sus derivados; las carnes de res, cerdo, pavo, conejo, pollo, entre otras; el hígado y las viandas como el boniato, ñame, papa y el plátano verde.

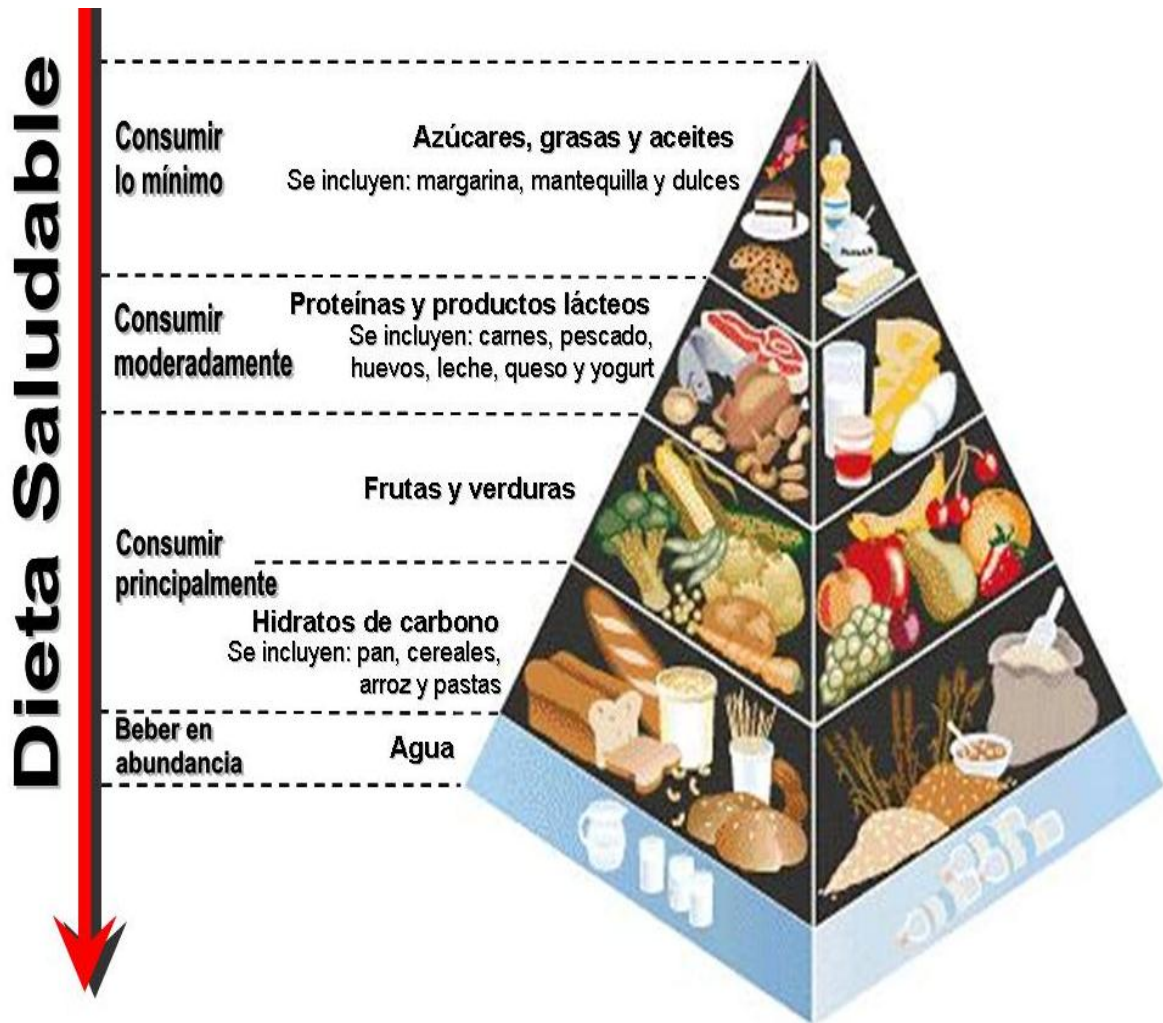


Figura 3.1: Dieta recomendada para los exatletas

- Garantizar ingestión adecuada de calcio: se recomienda una ingestión de calcio acorde al nivel establecido de 800 mg. al día para personas adultas.

- Disminuir la ingestión de sal: de acuerdo con los hábitos alimentarios tradicionales que supone la ingestión de sodio es superior a la necesaria. Los requerimientos mínimos estimados de sodio, cloruro y potasio en personas sanas se establecen en 500 mg., 750 mg. y 2000 mg. respectivamente, por ello se recomienda que la ingestión de sal no sobrepase los 65 g. diarios por persona lo que equivale a una cucharadita de postre rasa de sal per cápita para cocinar y distribuirla entre los platos confeccionados en el almuerzo y comida.

Para un estilo de vida saludable, además de las recomendaciones para la dieta, el exatleta ha de procurar no caer en la tentación de hábitos nocivos que también pueden afectar su salud. Generalmente, cuando el atleta culmina su vida activa no presta la debida atención a los cambios de forma de vida lo que provoca su inclinación por el mal hábito de fumar o el de la ingestión excesiva de alcohol.

Se ha demostrado el daño que provoca la excesiva ingestión de alcohol y su relación con la aparición de diversas enfermedades. Las bebidas alcohólicas proporcionan energías desprovistas de otros nutrientes, o sea, energía vacía. Es muy poco el beneficio potencial que puede producir el alcohol en relación con sus efectos negativos. Importantes factores de riesgo, asociados a la excesiva ingestión de alcohol, son el incremento de la posibilidad de enfermedades vasculares encefálicas y la resistencia a la terapia hipotensiva (Diez, 2006).

El hábito de fumar se asocia con el tabaquismo, un reconocido e importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y su asociación con enfermedades

crónicas no transmisibles. Por esta razón el personal de medicina del deporte ha de realizar todos los esfuerzos para eliminar en la población deportiva este hábito, así como incorporar conocimientos sobre las técnicas educativas antitabáquicas y favorecer la aplicación de acciones en servicios especializados con este propósito (Diez, 2006).

Las dieta y sesiones de ejercicios para desentrenamiento se pueden complementar con técnicas de relajación mental. El estrés fue uno de los factores de riesgo de mayor prevalencia en los atletas retirados. Puede favorecer elevaciones agudas de la presión arterial, algunos estudios han demostrado diversos grados de efectos positivos en el control de enfermedades crónicas con ayuda de la meditación trascendental, los ejercicios yoga, la musicoterapia y el entrenamiento autógeno de Schulzt. El ejercicio físico sistemático en el exatleta favorece su relajación (Navarro, 2007).

Todas estas recomendaciones pueden en gran medida contribuir a evitar los problemas de salud que hoy aquejan a los exatletas. Por ello resulta de vital importancia su divulgación y difución desde las edades más tempranas en los atletas.

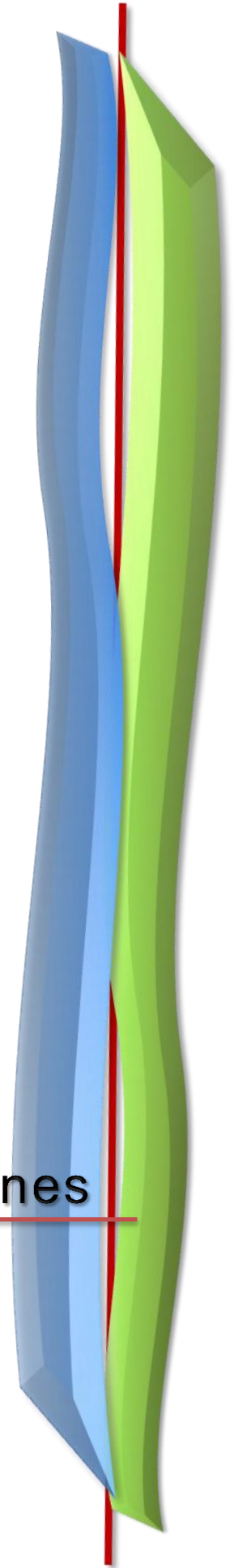


Conclusiones

En las conclusiones de este informe de investigación cabe señalar que:

1. En el PPD para la disciplina de eventos múltiples no se dan orientaciones en relación a como proceder en el desentrenamiento de atletas de estas disciplinas que causan baja de la EIDE. Los entrenadores implicados conocen acerca del retiro y desentrenamiento deportivo, pero no poseen orientaciones que le permitan materializar este proceso y no han asumido el desentrenamiento de atletas que se retiran.
2. Fueron identificados los factores que caracterizan el proceso actual de desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples con el diagnóstico ejecutado.
3. Se elaboró un compendio de orientaciones metodológicas para el desentrenamiento de exatletas de eventos múltiples que complementen el PPD. En la elaboración de las orientaciones metodológicas propuestas participaron de forma activa los posibles exatletas, entrenadores y otros implicados.
4. La preparación metodológica de los entrenadores y la difusión de las orientaciones propuestas, así como las recomendaciones adicionales para un estilo de vida saludable resultan claves para revertir la problemática que motiva esta investigación.

Recomendaciones



Recomendaciones

Se recomienda:

- Someter a criterio de especialistas la propuesta presentada.
- Evaluar su efectividad en la práctica.



Referencias Bibliográficas

Referencias Bibliográficas

Alonso, R. (2007): Estudio de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento. *Revista Digital EFDeportes.com Año 12(112)*, Recuperado el 15 de abril de 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd112/desentr.htm>.

Alonso, R. y Forteza, A. (2001): Principios Metodológicos del Desentrenamiento Deportivo. *Revista Digital EFDeportes.com Año 7(40)*, Recuperado el 12 de febrero de 2012, de <http://www.efdeportes.com>

Barroso, M. y Torres, M. (2007): *Análisis del estado actual del desentrenamiento deportivo en la provincia de Villa Clara*. Tesis presentada en opción al Título Académico de Doctor en Ciencias, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Facultad Villa Clara, Ciudad de Santa Clara, Cuba.

Cecic, E., 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*, Vol. IX, Nro. 5, 35-43 pp.

Díaz, A. C. (2005): *Folleto de desentrenamiento personalizado, medio ambiente y deporte sostenible*. Clínica de Medicina Deportiva: Ciudad de Santa Clara, Cuba.

Dieterich, H. (2001): *Nueva guía para la investigación científica*. (10ma. ed.). San Miguel Iztacalco, México: Offset Libra, S.A.

Diez, A. (2006): *Desentrenamiento individual para un deporte sostenible*. Ciudad de Santa Clara, Cuba: Centro Provincial de Medicina del Deporte de Villa Clara.

Real Academia Española. (2002): Diccionario de la Lengua Española. *Diagnósticar* (22da. ed.). Ciudad de Madrid, España: Microsoft Encarta® 2009.

Centro de Desarrollo Territorial, Universidad de las Ciencias Informáticas. (2012a): EcuRed: Enciclopedia cubana. *Deporte* (1.5 ed.). Ciudad de Holguin, Cuba: Ecured Portable.

Centro de Desarrollo Territorial, Universidad de las Ciencias Informáticas. (2012b): EcuRed: Enciclopedia cubana. *Desentrenamiento* (1.5 ed.). Ciudad de Holguin, Cuba: Ecured Portable.

Forteza, A. (1997): *Alta Metodología. Carga. Estructura y Planificación*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Científico Técnica.

Fundación Eroski. (2005): Guía Digital CONSUMER.es [en línea]. *¿Qué sucede con la dieta cuando se produce el desentrenamiento?: Sección Deporte y Alimentación*. Recuperado el 16 de abril de 2012, de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/salud_y_alimentacion/deporte/2005/10/25/146166.php

Grau, R., Correa, C. y Rojas, M. (2004): *Metodología de la Investigación*. (2da. ed.). Universidad Ibagué Tolima, Colombia: El Poirá Editores S.A.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006): *Metodología de la Investigación*. (4ta. ed.). México: McGraw Hill Interamericana, Inc.
- Matvéev, L. (1983): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas: Editorial Raduga.
- Matvéev, L. (1990): *El entrenamiento y su organización*. Roma, Italia: Escuela de Deportes.
- Navarro, I. (2007): *Medio didáctico orientado al desentrenamiento en atletas retirados de alto rendimiento*. Tesis presentada en opción al Título Académico de Máster en Nuevas Tecnologías para la Educación, Facultad de Ciencias de la Información y de la Educación, Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Ciudad de Santa Clara, Cuba.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (2004): *Metodología de la investigación cualitativa*. (2da. ed.). Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial "Félix Varela".
- Romero, E., Pedroso, O., Mesa, T. y Miyares, C. M. (2000): *Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. (Atletismo III)*. Ciudad de La Habana: Unidad Impresora "José Antonio Huelga".
- Sandoval, C. A. (2002): *Investigación cualitativa*. (3ra. ed.). Bogotá, Colombia: ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Terregosa, M. (2004): Imagen del retiro en deportistas de élite: la forma de reubicarse en el deporte. *Psychology of Sports and Exercise*, Vol. IX, Nro. 5, 35-43 pp.

Thompson, I. (2006): Definición de Encuesta. Recuperado el 10 de abril de 2012, de <http://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestas-definicion.html>

Thompson, P. (1991): *Introducción a la Teoría del Entrenamiento*. Londres, Inglaterra: International Amateur Athletic Federación.

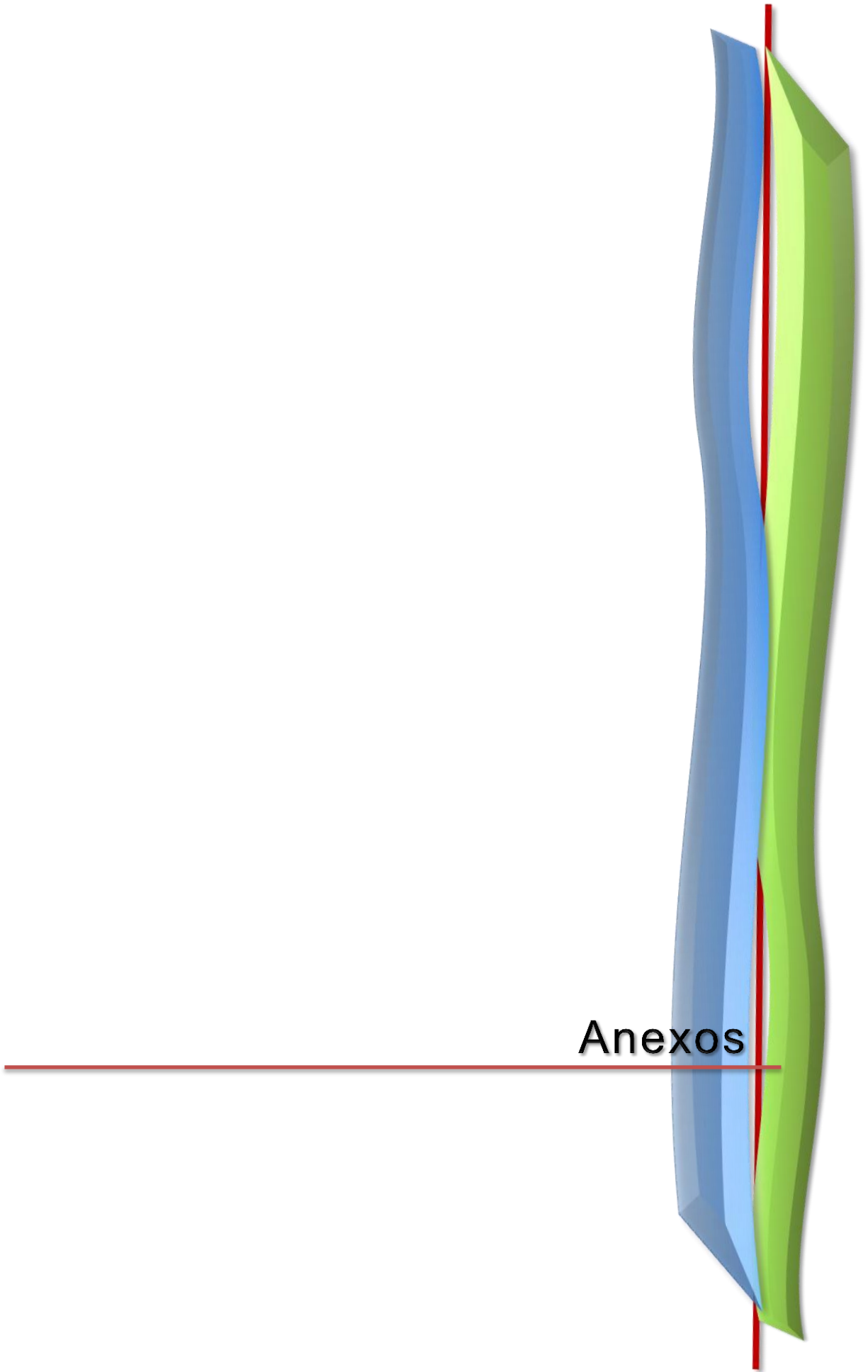
Torres, M. (2007): *Análisis del estado actual del desentrenamiento deportivo de los atletas retirados del deporte activo en la provincia de Villa Clara*. Tesis presentada en opción al Título Académico de Licenciado en Cultura Física, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Ciudad de Santa Clara, Cuba.

Weineck, J. (1988): *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S.A.

Wikimedia Foundation, Inc. (2011a): Wikipedia: enciclopedia de contenido libre. *Diagnóstico: Medicina* (Okawix 0.7 ed.). Estados Unidos de América: Wikisource authors.

Wikimedia Foundation, Inc. (2011b): Wikipedia: enciclopedia de contenido libre. *Diagnóstico social: Sociología* (Okawix 0.7 ed.). Estados Unidos de América: Wikisource authors.

Wikimedia Foundation, Inc. (2011c): Wikipedia: enciclopedia de contenido libre. *Encuesta: Muestreo* (Okawix 0.7 ed.). Estados Unidos de América: Wikisource authors.



Anexos

ANEXO I

GUÍA DE OBSERVACIÓN

I. Caracterizar el escenario de la observación:

- Constancia del lugar, momento y elementos significativos que caracterizan el escenario de la observación.

II. Observar los siguientes aspectos:

- Orientaciones impartidas a los atletas que están en vías de abandonar el deporte activo para su retiro y desentrenamiento.
- Herramientas o manuales utilizados para orientar el desentrenamiento.
- Acciones para la superación y preparación en el tema del desentrenamiento.

III. Ejecutar las acciones:

- Visita al centro de entrenamiento y observar el desempeño de los entrenadores con los posibles exatletas.
- Contacto directo con los posibles exatletas e indagar sobre las orientaciones que reciben para el retiro y desentrenamiento.
- Participación en alguna reunión metodológica de los entrenadores para precisar la preparación que reciben en relación al desentrenamiento.

IV. Generar reporte de observación:

- Identificación del reporte.
- Apunte de los elementos considerados relevantes.

ANEXO II

MODELO DE ENCUESTA A POSIBLES EXATLETAS

Nota: El modelo de la encuesta, que tiene ante sí, se ha concebido para acopiar información sobre aspectos de interés en torno al desentrenamiento. Con certeza, la información que Usted, como posible exatleta, puede aportar resultará de gran valor y beneficio para esta pesquisa. Por ello, se le solicita su voluntaria y anónima colaboración procediendo al llenado del modelo con respuestas sinceras a las interrogantes que se incluyen. Reciba de antemano el más sincero agradecimiento por su contribución.

Apartado I: Conocimiento en torno al desentrenamiento

Seleccione con una 'X' la respuesta a cada interrogante.

1. ¿Qué entiende Ud. por desentrenamiento?

- 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 del entrenamiento.
- Proceso de adaptación a un nuevo estilo de vida como exatleta solo del alto rendimiento.
- Proceso mediado por orientaciones metodológicas multidisciplinarias como rehabilitación del estilo de vida en los exatletas.

2. ¿Qué orientaciones metodológicas conoce para emprender el desentrenamiento?

- Predominio del período preparatorio en la relación al especial.
- Trabajo en mesetas con una dinámica de 3-1, 2-1 y 1-1.
- Chequeo médico periódico durante el entrenamiento y psicológico en semanas bajas.
- Ejercicios generales en la arena para el fortalecimiento de músculos y ligamentos.
- Método de repetición para el salto y el lanzamiento.

3. ¿Qué enfermedades son típicas en exatletas que no practican un adecuado desentrenamiento?

- Hipertensión arterial.
- Cardiovasculares.
- VIH/SIDA.
- Osteoporosis.
- Hepatitis.

4. ¿Conoce los hábitos de salud recomendados para un atleta que se desentrena?

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, en especial hortalizas y verduras.
- Fumar.
- Evitar alimentos con un alto contenido en calorías con un aporte insignificante de nutrientes.
- Ingerir bebidas alcohólicas regularmente.
- Moderar los alimentos ricos en hidratos de carbono simples como el azúcar y la miel.

ANEXO III

GUÍA PARA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A ENTRENADORES DE EVENTOS MÚLTIPLES Y DIRECTIVOS DEL ATLETISMO

I. Caracterizar el escenario de la entrevista:

- Constancia del lugar, momento, entrevistado, entrevistador y elementos significativos que caracterizan el escenario de la entrevista.

II. Comentar brevemente:

- Descripción general y objetivos de la pesquisa.
- Confidencialidad del diálogo.
- Estructura de la entrevista.

III: Abordar los aspectos:

- Conocimiento en relación a los efectos del retiro y el desentrenamiento deportivo en la salud de los exatletas.
- Consideraciones en torno a las orientaciones metodológicas que rigen el retiro y el desentrenamiento.
- Vías para orientar o llevar a la práctica el proceso de desentrenamiento.
- Elementos que se han de tener en cuenta para materializar el desentrenamiento deportivo.
- Importante del estudio y preparación profesional en esta temática.
- Otros aspectos de interés que se consideren prudentes al atender el desentrenamiento de exatletas.

IV. Concluir la entrevista:

- Reiteración de la confidencialidad.
- Cumplimiento de los objetivos y agradecimientos.
- Posibilidad de un nuevo encuentro en correspondencia con las necesidades de la investigación.