

Tipo de artículo: Artículo original
Recibido: 26/02/2020
Aceptado: 14/05/2020

El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en Villa Clara

Sports detraining in young athletes of High Athletics Performance in Villa Clara

Sixta Marta Hernández Castellanos^{1*}, Elisa Olmos Garcías², Jorge Luis Frómata Matos³, Milan Piperski⁴

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0001-9777-9759

² Dirección Municipal de Deportes. Camajuaní, Cuba. Orcid 0000-0003-4159-7010

³ Entrenador del Equipo Nacional de Boxeo, Serbia. Orcid 0000-0003-1805-5731

⁴ Entrenador del Equipo Nacional de Boxeo, Serbia. Orcid 0000-0003-3043-2165

* Autor para correspondencia: morabarroso51@gmail.com

Resumen

La inmensa mayoría de los atletas que se retiran no son conscientes, ni conocen realmente los efectos que pueden provocar la falta del ejercicio físico luego de su retiro del deporte activo. No se constata en investigaciones anteriores a las que se tuvo acceso la selección de actividades, elaboración de macrociclos para el desentrenamiento de atletas jóvenes del atletismo que causan baja de los Centros Provinciales de alto Rendimiento en Villa Clara, no se confirma la realización de diagnósticos médicos y funcionales como punto de partida en la proyección del desentrenamiento. De ahí que en la presente investigación se da respuesta a ¿cómo concebir actividades que garanticen el desentrenamiento de atletas jóvenes de Atletismo que causaron baja de centros provinciales de alto rendimiento de Villa Clara? Se direcciona la misma a caracterizar el retiro deportivo de estos atletas y proponer una solución a su desentrenamiento. El objetivo del trabajo es diseñar actividades para la concreción de la individualización del desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo que causan baja del alto rendimiento en Villa Clara. Se utilizan diferentes métodos y técnicas de investigación científica como: el analítico sintético, inductivo deductivo, análisis de documentos, entrevista semiestructurada, socialización de ideas, estudio de casos y estadístico- matemáticos, que permiten seleccionar adecuadamente las actividades para el desentrenamiento sin descuidar su individualización. El principal resultado es la caracterización del retiro deportivo de los atletas jóvenes que causaron baja del alto rendimiento como premisa para la elaboración de las actividades de individualización de su desentrenamiento.

Palabras clave: desentrenamiento, atletismo, retiro deportivo, actividades

Abstract

The vast majority of athletes who retire are not aware, and do not really know the effects that a lack of physical exercises can cause after their retirement from the active sport. It is not verified in previous investigations accessed, the selection of activities, the elaboration of macrocycles for the detraining of young athletes of athletics that cause discharge from the Provincial High Performance Centers in Villa Clara, the carrying out of medical and functional diagnoses is not confirmed as a starting point in the projection of detraining. Therefore, in this research, an answer is given to how to devise activities that guarantee the detraining of young Athletics athletes that caused the discharge from high-performance provincial centers in Villa Clara? It is aimed at: characterizing the sports retirement of these athletes as a starting point to validate the usefulness of the methodological guidelines and to develop activities for the detraining of these athletes who caused disengagement from the provincial centers. Different scientific research methods and techniques are used such as: synthetic analytical, deductive inductive, document analysis, semi-structured interview, socialization of ideas, case studies and statistical-mathematical studies, which allow the activities to be properly selected for detraining without neglecting their individualization. The main results are the characterization of the sports retreat of these young athletes who dropped out of the High Athletics Performance as a starting point for the preparation of activities for the individualization of their training.

Keywords: *detraining, athletics, retirement from active sport, activities*

Introducción

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 la adaptación 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.

En este trabajo se asume la estructura planteada por Matvéev 1983 en la que se identifican tres fases con sus etapas relacionadas con el entrenamiento deportivo, son ellas:

1. Fase de preparación básica.
2. Fase de realización máxima de las posibilidades deportivas.
3. Fase de longevidad deportiva.

La fase de longevidad deportiva se organiza en dos etapas, una de preservación de los logros alcanzados y otra de mantenimiento del entrenamiento general, en esta última se debe reducir considerablemente el nivel de actividad deportiva, asegurar una elevada actividad general, el contenido del entrenamiento tiene un carácter de saneamiento reactivo, 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 precedentes, sirviendo esta fase como nexo entre el entrenamiento deportivo y el desentrenamiento.

Según Morales (2011), citado por Rodríguez (2018) los deportistas que han transitado desde sus primeros momentos de la edad escolar hasta la juvenil, han acumulado cargas físicas y psicológicas, de ahí la necesidad de reducir los efectos de estas, de manera que compense la salud de los mismos; es por ello que es necesario que estos reconozcan la importancia de desentrenarse, previo al retiro deportivo.

Frómeta y Zamora (2013) también, consideran necesario que estos deportistas concienticen que desentrenarse es un beneficio para su organismo, y para ello es imprescindible que existan personas preparadas para educarlos en este sentido y proponen una alternativa de superación profesional para el desarrollo de una cultura sobre el desentrenamiento deportivo en Santiago de Cuba.

Frómeta (2016) diseña una Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento, dirige su atención al insuficiente seguimiento de la atención pedagógica del deportista para el desentrenamiento y a la necesidad de formar desentrenadores que orienten de forma acertada este proceso. Se evidencia que aún quedan acciones directamente involucradas con la educación de los deportistas para asumir el desentrenamiento.

Rodríguez (2018) considera la familia como otro de los factores de cambio en los deportistas ya que ejercen gran influencia sobre los mismos, por lo que se considera importante en el proceso educativo de los jóvenes deportistas de la EIDE para el desentrenamiento. La familia debe estar preparada y conocer de los riesgos que puede traer para sus familiares, la retirada abrupta del deporte de competición.

Caballero (2019) diseña un Programa de actividades para el desentrenamiento de tenistas jóvenes de Villa Clara en el que se incluyen actividades de preparación a entrenadores y atletas en relación al desentrenamiento deportivo, actividades dirigidas a introducir reajustes en la preparación de los tenistas, actividades propias del tenis en las que prime el trabajo general y algunos elementos propios de la técnica de este deporte, actividades varias, de otros deportes en las que prime el trabajo aerobio de moderada intensidad y juegos del minitenis sin descuidar la duración de estos, dimensiones del terreno, intensidad, relación trabajo descanso y posibles variantes de juegos atendiendo a su finalidad incidir en el desentrenamiento de estos tenistas.

Otros autores como Gerardo (2016) centran su atención en el desentrenamiento de atletas de lucha olímpica en San Carlos, Cojedes y ofrecen un manual con esta finalidad, Gómez (2016) en México igualmente se acerca a la temática pero en el deporte de natación, por su parte (Gómez y Barroso, Sebastião e col y Fernando y col, 2019) profundizan igualmente en el desentrenamiento en el contexto del deporte angolano, perciben y corroboran en la práctica la importancia y necesidad del desentrenamiento y ofrecen acciones de preparación para desentrenar atletas retirados del Balonmano, programa de desentrenamiento para atletas de natación que terminan su vida activa.

En el caso que ocupa esta investigación se analiza el comportamiento de los atletas jóvenes que quizás por sus años de experiencia no se puedan comparar con aquellos que se han mantenido por más tiempo en la actividad deportiva, lo cual no limita la necesidad de su desentrenamiento.

En estos empeños juega un papel fundamental la labor del entrenador deportivo en la preparación previa de sus atletas desde el propio entrenamiento para que concienticen que la vida deportiva es limitada y la necesidad de someterse a programas de desentrenamiento una vez terminada su vida activa en el deporte para disminuir las cargas físicas acumuladas durante su preparación deportiva, realidad a la que no escapa el Atletismo de alto rendimiento de la provincia de Villa Clara.

Lo expuesto con anterioridad unido a la insuficiente preparación que reciben estos atletas desde el propio entrenamiento deportivo para enfrentar el momento del retiro y el desentrenamiento deportivo, así como la insuficiente información que tienen de directivos y entrenadores, de cómo llevar el tema a la práctica, mantiene latente la necesidad de concretar la individualización del

desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento de la Escuela Integral Deportiva Escolar (EIDE) de Villa Clara y dar respuesta a:

¿Cómo concretar en la práctica la individualización del desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo que causan baja del alto rendimiento en Villa Clara?

El objetivo del presente trabajo es diseñar actividades para la concreción de la individualización del desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo que causan baja del alto rendimiento en Villa Clara.

Es de gran importancia y relevancia el presente trabajo ya que se realiza la caracterización del retiro deportivo de los atletas jóvenes que causaron baja del alto rendimiento en Villa Clara para, a partir de ella, realizar la elaboración de las actividades de individualización de su desentrenamiento de manera que sea verdaderamente efectivo.

Materiales y métodos

Muestras en estudio

Las muestras fueron seleccionadas de manera intencional considerando la naturaleza de la investigación, su objeto de estudio, e intereses de los investigadores, donde se pretende además de buscar representatividad, obtener información. Una primera muestra conformada por 3 atletas de Atletismo que dejaron de ser matrícula de la EIDE: Héctor Ruiz Pérez, durante el curso 2015 – 2016, todos del sexo masculino con una edad promedio de 16 años. Una segunda muestra conformada por el entrenador de estos atletas con un promedio de más de 10 años de experiencia.

Métodos y técnicas

Analítico-sintético: permite la descripción del retiro y del desentrenamiento en los principales elementos que lo componen, para determinar sus particularidades y mediante la síntesis descubrir sus relaciones y características en los atletas que se estudian.

Encuesta: Posibilitó aportar datos desde la perspectiva de los atletas jóvenes retirados que se estudian y el entrenador en relación con la temática.

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.

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.

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.

Procesamiento de la información

En base a las características de la información recolectada mediante la aplicación de diferentes instrumentos metodológicos se procedió a la selección de las técnicas más adecuadas para el procesamiento de la información dentro del método estadístico matemático utilizando la distribución empírica de frecuencias.

Esta caracterización del retiro deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en la EIDE de Villa Clara, permite profundizar en las causas que provocaron su retiro deportivo y conocer cómo se encontraban en la etapa de la preparación que se analiza, entre otros, elementos importantes que servirán de punto de partida para el diseño de actividades que permitan concretar la individualización del desentrenamiento en estos atletas como un aspecto que incide directamente en la salud y calidad de vida de estos atletas.

Resultados y discusión

El método que se utilizó para caracterizar el comportamiento de los indicadores en el retiro deportivo de estos atletas fue la encuesta estructurada, en la que se obtuvo la información de forma directa de los sujetos encuestados.

Encuesta para caracterizar el comportamiento de los indicadores de la variable pedagógica en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento de la EIDE de Villa Clara.

Análisis y discusión de los resultados de la variable pedagógica

Encuesta a atletas jóvenes que finalizaron su vida activa en el atletismo de alto rendimiento con un promedio de cuatro años dedicados a la práctica de este deporte, con resultados a nivel provincial en su totalidad.

Tabla 1. Pregunta # 1

Total	Si	No	%
3	2	1	66.6

Tabla 2. Pregunta # 2

Total	Alto	Medio	Bajo	%
3	2		1	66.6

Con respecto a esta pregunta para el atleta uno y dos que representan el 66.6% el efecto que provocaba el entrenamiento en su organismo sí influyó en su decisión de retirarse de la actividad deportiva activa, por su parte en el sujeto tres el comportamiento de este indicador no influyó en su retiro. En la segunda se interrogante sobre el nivel de afectación que provocaba el efecto de las cargas de entrenamiento, en el primer y segundo atleta el nivel fue alto y bajo, para el tercer atleta.

Tabla 3. Pregunta # 3

Total	Si	No	%
3	2	1	66.6

Tabla 4. Pregunta # 4

Total	Si	No	%
3	2	1	66.6

El 100% de los encuestados consideran que en la etapa final de su vida deportiva no asimilaban las cargas de igual forma que en etapas anteriores de la preparación.

En los momentos del retiro deportivo en los atletas investigados el desarrollo de su capacidad de trabajo en dos atletas (el 1 y el 3), se encontraba a un nivel medio y en el atleta 2 a un nivel bajo, el entrenador sí tenía en cuenta el tiempo de recuperación durante y después de las sesiones de entrenamiento, lo que evidencia que se realizaba un trabajo adecuado en este sentido. En esta interrogante la totalidad de los atletas contestó que no asimilaban las cargas de entrenamiento de la misma forma que cuando alcanzaron sus mejores resultados deportivos, esto corrobora que desde el propio entrenamiento se debe avizorar cuándo el atleta ya no se encuentra en condiciones de continuar recibiendo altas cargas de entrenamiento.

Cuando se les interroga si los resultados que aún obtenían les posibilitaban participar en competencias a otros niveles, el 100% considera que no, pues a este nivel solo se participa en competencias a nivel nacional al final del macrociclo de entrenamiento y esto ya no era posible, indicador que alerta en relación al retiro de la vida activa del deporte.

En la totalidad de los atletas las capacidades determinantes en su disciplina disminuyeron, indicador que confirma la necesidad del retiro en estos sujetos si se tiene en cuenta que el comportamiento de estas capacidades determinantes fija en gran medida el resultado deportivo en la disciplina practicada. Los indicadores resultados de los test pedagógicos y resultados en competencias tendían a disminuir en los atletas que se estudian, por lo que sí influyeron en su retiro deportivo, ya que estos, no alcanzaban los resultados esperados en las competencias que participaban, aspectos que los afectó psicológicamente en relación a los empeños futuros de continuar en el deporte de alto rendimiento. En este sentido se evidencia en estos atletas que las condiciones que reunían para la mantención en este centro era difícil pues consideraban que el nivel de las competencias en que participaban era alto, sin embargo los resultados que obtenían no demostraban un alto nivel, a pesar de lo ya

planteado debió darse un tratamiento desde el propio entrenamiento para que tomaran la decisión de retirarse, lo que en este caso no se llevó a efecto por parte de los entrenadores y así lo muestra el 100% de las respuestas.

En relación con las marcas que se les exigía para participar en las competencias los encuestados consideraban que estas eran altas, lo que corrobora que el nivel que estos poseían para continuar en este deporte era bajo. Al interrogárseles sobre quiénes tomaron la decisión del retiro, el 100% de los Encuestados respondieron que esta fue tomada por el colectivo técnico, en consulta con los atletas implicados.

En relación a si consideraron oportuno el momento de su retiro deportivo todos respondieron que no, ya que tenían aspiraciones en el próximo curso de hacer más por el deporte, mediante la obtención de mejores resultados deportivos.

Análisis del comportamiento de los indicadores de la variable médico biológica y psicológica

Acerca del estado de salud de los atletas en estudio antes del retiro, el sujeto uno y dos que representan un 66,6 % no poseían lesiones y el atleta tres tenía una lesión leve en el bíceps femoral, que le impedía realizar los movimientos con toda la amplitud necesaria.

En relación a los diferentes estados psicológicos que manifestaban estos atletas en el momento que se les da a conocer su retiro deportivo, permitió comprobar que el atleta uno y tres se encontraban deprimidos, todos se sentían frustrados sin autocontrol de la situación por la que atravesaban, elementos que corroboran la no preparación de ellos para su retiro deportivo desde el propio entrenamiento.

Con respecto a las aspiraciones de los atletas resultó que estas eran altas para el atleta tres, y medias para el uno y el dos, elementos que confirman, la posibilidad de estos de continuar rindiendo en el deporte, según su apreciación. Comportamiento similar, se pudo apreciar en el indicador relacionado con la autoestima. Por otra parte en estos atletas la autovaloración se comportaba de forma adecuada, esto confirma que los indicadores de la variable psicológica, a pesar de su comportamiento, no

resultaron ser la causa del retiro deportivo de estos atletas, aunque si evidenciaron que faltó preparación previa para asumir el retiro.

Análisis y discusión de los resultados de la variable social

En relación con el comportamiento de los indicadores de la variable social se pudo constatar que la totalidad de los encuestados consideró que la decisión del retiro no dependió de sus deseos o aspiraciones, ya que el entrenador conjuntamente con la comisión técnica de atletismo, decidió por razones pedagógicas el retiro deportivo de estos atletas.

En los atletas estudiados no se presentó ninguna alteración en los indicadores de la variable social como limitante para continuar su vida deportiva, no incidiendo los mismos en el retiro deportivo de estos atletas.

De forma general en los atletas estudiados se pudo apreciar que el comportamiento de los indicadores de la variable pedagógica fueron los de mayor peso en su retiro deportivo, así como los indicadores de la variable psicológica, que evidencian que estos atletas no fueron preparados para su retiro deportivo desde el propio entrenamiento, elementos que deben ser tenidos en cuenta al seleccionar las actividades para concretar su desentrenamiento.

Análisis del comportamiento de los indicadores de la variable pedagógica desde la perspectiva de los entrenadores

De forma general el entrenador consideró que el elevado efecto del entrenamiento sí influyó en el retiro deportivo de sus atletas, ya que no se adaptaban a las cargas físicas que se utilizaban en la preparación de los mismos, comportamiento que en su opinión, constituye la causa fundamental para el retiro prematuro de estos atletas jóvenes del atletismo de alto rendimiento.

Confirma que el nivel de desarrollo de la capacidad de trabajo en los atletas estudiados en el momento que se decide su retiro deportivo se encontraba a un nivel medio, comportamiento que alertó de la cercanía del retiro.

El no asimilar de forma adecuada las cargas de entrenamiento, incidió también, en el retiro deportivo de estos atletas. Otro elemento de peso fue el comportamiento de sus resultados deportivos que no les permitían integrar los equipos a la competencia fundamental de esta categoría, razón de ser del entrenamiento deportivo.

Las orientaciones generales informan al entrenador si el atleta está en condiciones de continuar con su entrenamiento o si es el momento oportuno para que se retire del deporte de alto rendimiento. Las específicas concretan qué hacer para individualizar el desentrenamiento deportivo en cuanto a: contenido, frecuencia, porcentos de trabajo, duración, tipo y tiempo de recuperación en las sesiones y entre sesiones de trabajo, entre otros elementos.

A continuación se presentan estas:

Orientaciones metodológicas generales

1. En la caracterización del retiro deportivo se debe conocer el comportamiento de todas las variables establecidas: pedagógica, médico biológica, psicológica, social y económica para que se conozca la esencia del retiro y se oriente acertadamente el desentrenamiento.
2. Una vez que el atleta, con la ayuda del equipo técnico (entrenador, atleta, médico, psicólogo deportivo y en ocasiones la Comisión Nacional del deporte) decida retirarse del deporte de alto rendimiento, se debe concretar el desentrenamiento deportivo de forma inmediata siempre que sea posible, para que este sea efectivo.
3. Si la tendencia en el comportamiento de las variables: pedagógica, médico - biológica, psicológica, social y económica, es negativa, informan la necesidad del retiro deportivo, de no presentarse alteraciones en estas variables el atleta está en condiciones de continuar con su preparación deportiva.
4. El comportamiento de las variables pedagógica y médico - biológica regulan la individualización del desentrenamiento deportivo.
5. Si la variable pedagógica no presenta dificultades, el atleta puede continuar con su preparación deportiva. De presentarse alteraciones en esta variable debe valorarse la cercanía o necesidad del retiro deportivo y la proyección del desentrenamiento.

6. Si la variable médico - biológica presenta alteraciones, se deben tener en cuenta las indicaciones médicas para la orientación y planificación del desentrenamiento siempre que sea posible o, la inserción del atleta en Programas de la Cultura Física.
7. Cuando se manifiesten alteraciones en la variable psicológica, se debe reforzar la atención psicológica dentro de la planificación del desentrenamiento.
8. En los atletas que presenten afectaciones de las variables social y económica, la individualización del desentrenamiento se debe proyectar teniendo en cuenta la información que brinde la variable pedagógica.

Orientaciones metodológicas específicas para la individualización del desentrenamiento

1. A 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 porcentos 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. Si las exigencias de la disciplina practicada manifiestan alteraciones en sus índices: potencia energética, exigencia técnica y capacidades necesarias, se debe trabajar con ejercicios anaeróbicos, bajar el nivel de las exigencias de la disciplina (en relación a las repeticiones, distancia, intensidad de trabajo, peso de los implementos, altura, entre otros elementos). En el trabajo de las capacidades disminuir los porcentos, volúmenes e intensidades paulatinamente.

6. Si se constatan alteraciones en los requerimientos exigidos por la disciplina al atleta en relación a la capacidad potencia energética y capacidades motoras, se deben mantener o disminuir paulatinamente el nivel de las mismas en correspondencia con la edad y nivel alcanzado. De haber alteraciones en el dominio técnico, deben disminuirse los volúmenes del trabajo técnico y reforzar.
7. El trabajo general de media y baja intensidad.
8. 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.

En los sujetos que se estudian no procedió la caracterización de la variable económica ya que por su edad no se sustentan económicamente y en el caso de las familias de pocos recursos económicos el que sus hijos estén internos alivia esta situación ya que se les alimenta, se les entrega ropa deportiva, uniforme escolar, calzado para el deporte y la docencia y aseo personal, de forma gratuita. Por lo que procede en parte la Orientación metodológica número 1, en este trabajo se pretende cumplimentar la segunda orientación mediante la propia caracterización del retiro deportivo y el diseño de actividades que permitan concretar la individualización de su desentrenamiento deportivo.

En estos atletas por el tiempo que le dedicaron a la práctica del deporte y el nivel alcanzado, el cansancio era frecuente, por lo que se deben bajar los porcentajes de trabajo (50 al 60%), atendiendo a que las actividades que deben primar en el desentrenamiento deportivo deben ser de media y moderada intensidad, si se aspira a disminuir las cargas acumuladas durante la preparación deportiva y la frecuencia de trabajo deberá ser menor (2 a 3 veces por semana) al igual que la duración de las sesiones de entrenamiento (50 al 60% del tiempo total dedicado a este fin).

Al presentar estos atletas dificultades con la asimilación de las cargas se debe disminuir 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, información que aportó la caracterización de su retiro deportivo.

Con estos atletas al proyectar actividades para su desentrenamiento, al no presentar dificultades con las exigencias técnicas de la disciplina practicada, se pueden utilizar ejercicios de desarrollo físico general y en menor medida ejercicios específicos del deporte practicado. Debe predominar el trabajo general de media y baja intensidad atendiendo al nivel alcanzado por estos atletas. En el caso del atleta tres al planificar las actividades para su desentrenamiento se debe atender la lesión que presentó en el brazo y darle, desde el punto de vista médico, la atención correspondiente mediante actividades concretas para rehabilitar esta lesión.

Como se pudo constatar, las orientaciones metodológicas generales orientan al entrenador si el atleta está en condiciones de continuar con su preparación o la necesidad del retiro deportivo, en el caso de los sujetos estudiados el comportamiento de los indicadores de la variable pedagógica informa al entrenador que estos atletas estaban en condiciones de retirarse. Por otra parte las orientaciones específicas permiten utilizar la información aportada por la caracterización del retiro deportivo, en la selección adecuada de las actividades, frecuencias, porcentajes y duración del trabajo, formas de recuperación en las sesiones y entre sesiones de trabajo entre otros elementos importantes que concretan la individualización del desentrenamiento deportivo y que deben ser tenidas en cuenta al elaborar las actividades para su desentrenamiento.

Para avanzar en la investigación se utilizan diferentes métodos como: la problematización de la realidad, socialización de ideas con la participación activa del entrenador y los investigadores que con la información aportada por la caracterización del retiro deportivo en los atletas estudiados, así como las precisiones que se dan en las orientaciones metodológicas específicas, proceden a la elaboración de las actividades para concretar la individualización del desentrenamiento deportivo, atendiendo a sus particularidades y las del deporte practicado, se tienen en cuenta también algunas preferencias de actividades por las que sienten afinidad. En tal sentido el trabajo se organizó en dos talleres, en el primero se seleccionaron las posibles actividades a realizar por dichos atletas, mientras que en el segundo taller estas se adecuaron a la información aportada por la caracterización del retiro deportivo de los mismos.

Como resultado del primer taller las actividades analizadas fueron:

- Carreras a campo traviesa.

- Ejercicios de desarrollo físico general (saltos variados, lanzamientos variados, carreras de diferentes distancias, recorridos).
- Ejercicios específicos a baja y media intensidad (del deporte en general y de la disciplina practicada en especial, con predominio del trabajo general, en lo específico de la disciplina: pase de vallas y obstáculos de baja altura, disminuyendo las distancias entre vallas, con pocas exigencias técnicas).
- Trabajo de las diferentes capacidades con medios generales.
- La utilización de juegos variados con finalidades diferentes (elevación del pulso, trabajo de habilidades y capacidades, para la recuperación).
- La utilización de deportes auxiliares como el fútbol, voleibol, baloncesto, natación, ciclismo entre otros).
- Actividades variadas como ejercicios aeróbicos, sarabandas, bailoterapias y otras actividades de la Cultura Física.
- Sesiones de fisioterapias para el atleta que mostró alteraciones en uno de los indicadores de la variable médico – biológica (lesiones).
- Reforzar el trabajo psicológico en los atletas que presentaron alteraciones en varios de los indicadores de la variable psicológica.

En un segundo taller se definieron las actividades a utilizar y el cómo concretarlas en la individualización del desentrenamiento de los atletas jóvenes que se estudian. Se seleccionaron las actividades comunes para todos atendiendo a que la disciplina practicada es la misma, el nivel alcanzado y los años de experiencia deportiva son similares. Las actividades individuales se realizarán atendiendo a las alteraciones presentadas en los indicadores caracterizados.

Actividades específicas

Atleta uno: la frecuencia de trabajo será de tres sesiones a la semana, la duración de las mismas entre 50 a 60 minutos. Puede incorporar dentro de las sesiones la atención psicológica para atender los indicadores afectados como son: la depresión, frustración, elevar el nivel de sus aspiraciones y la

autoestima en función de concienciar la necesidad e importancia del desentrenamiento como una nueva aspiración es su vida. Velar por la recuperación en la sesión y entre sesiones de trabajo debe ser mayor con pulsaciones entre 110 – 120 p/min. Atendiendo a las afectaciones en el indicador asimilación de las cargas, los porcentos de trabajo hasta el 60%.

Atleta dos: la frecuencia de trabajo será de tres sesiones a la semana, la duración de las mismas entre 60 a 70 minutos. Puede incorporar dentro de las sesiones la atención psicológica para atender los indicadores afectados como son: la depresión, frustración, elevar el nivel de sus aspiraciones y la autoestima en función de concientizar la necesidad e importancia del desentrenamiento como una nueva aspiración es su vida. Velar por la recuperación en la sesión y entre sesiones de trabajo debe ser mayor con pulsaciones entre 110 – 120 p/min, atendiendo a las afectaciones en el indicador asimilación de las cargas, los porcentos de trabajo hasta el 65%.

Atleta tres: la frecuencia de trabajo será de dos veces a la semana, en su caso la tercera frecuencia se dedicará a sesiones de fisioterapia para atender la lesión presentada, este hasta tanto no haya solucionado su lesión no debe incorporar los lanzamientos generales para la mantención de los niveles de fuerza, en esta propia sesión se le debe dar tratamiento desde el punto de vista psicológico a las alteraciones que presentó en el indicador de aspiraciones, autoestima y frustración. La duración de las sesiones entre 45 a 50 minutos, velando por la recuperación en la sesión y entre sesiones de trabajo que debe ser mayor atendiendo a las afectaciones en el indicador asimilación de las cargas.

Como se puede apreciar la información aportada por la caracterización del retiro deportivo de estos atletas informó que la variable pedagógica con sus indicadores fueron las que más incidieron en el retiro deportivo de estos atletas jóvenes que causaron baja de la EIDE provincial de Villa Clara, las que a su vez sirvieron de punto de partida para elaborar las actividades para la individualización de su desentrenamiento, lo que permite arribar a las siguientes conclusiones.

Conclusiones

En la caracterización del retiro deportivo de los atletas jóvenes del atletismo de la EIDE de Villa Clara que se estudian, se corrobora, que los indicadores de la variable pedagógica fueron los que incidieron en su retiro deportivo, se destacan la no asimilación de las cargas, agotamiento frecuente

en las sesiones de entrenamiento, la disminución de los resultados en los test pedagógicos y en las competencias, no cumplían con las marcas mínimas exigidas, entre otros elementos, que confirman que las alteraciones de los indicadores de la variable pedagógica fue la causa principal de su retiro deportivo.

Las actividades diseñadas con la participación activa del entrenador de los atletas estudiados atienden las informaciones aportadas por la caracterización del retiro deportivo de estos, se elaboran actividades comunes e individuales para concretar de forma individualizada el desentrenamiento deportivo de estos atletas.

Referencias

- Caballero, M. AB. (2019). Programa de actividades para el desentrenamiento de tenistas jóvenes de Villa Clara. Trabajo de Diploma. UCLV. Villa Clara. Cuba.
- Frómeta, N. (2016). Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo. Tesis Doctoral. Facultad de Cultura Física Santiago de Cuba. Universidad de Holguín.
- Frómeta, N. y Zamora, R. (2013a). Alternativa de superación profesional para el desarrollo de una cultura sobre el desentrenamiento deportivo en Santiago de Cuba. Revista digital efdeportes, 18 (183).
- Gerardo, J. M. y col. (2015). Manual para el desentrenamiento en atletas de la lucha olímpica en situación de retiro de San Carlos, Estado Cojedes. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 167, <http://www.efdeportes.com/efd167/desentrenamiento-en-atletas-de-la-lucha-olimpica.htm>
- Gómez, N. (2016). Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del estado de Nuevo León. Universidad autónoma de Nuevo León. Facultad de organización deportiva. México.
- Gómez, V. CF. (2019). Acciones de preparación a ex atletas de Andebol para el desentrenamiento deportivo. TFC. Instituto Superior de Educação Física e Deporto. Luanda. Angola

Matvéev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga.

Rodríguez, S.Y. (2018). Estrategia para la preparación de los agentes socializadores, que intervienen en la educación de los deportistas juveniles de la EIDE, para asumir el desentrenamiento. Tesis Doctoral. Villa Clara, La Habana. Cuba.