

Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo: profundización y acercamiento a sus fundamentos

Principles for the individualization of out of sport training: deepening and approach to their foundations

Antonio Morales Águila^{1*}, María Elena Álvarez Prieto²

* Autor para correspondencia moralesa@inder.cu

Resumen

Se realiza una profundización y acercamiento a los fundamentos del desentrenamiento, teniendo en cuenta que es un proceso joven. Para su comprensión se establece una travesía que incluye cinco paradas en las que se tratan contenidos cuya naturaleza permitió edificar y explicar los fundamentos que respaldan la génesis de los principios que se proponen. Se parte del papel que juega el entrenamiento dadas sus elevadas exigencias en torno al proceso en sí, la competencia, los resultados competitivos y las reglas de competición. Todas estas exigencias provocan transformaciones y adaptaciones en el organismo del deportista que al retirarse sin un proceso correcto de desentrenamiento, se expone a riesgos para su salud y calidad de vida. Por tanto, las exigencias del entrenamiento hacen pensar en la salida del atleta de alto rendimiento y readaptarlo a las nuevas condiciones de vida. Los principios representan una vía para lograr la concepción y funcionamiento de procesos más óptimos. De la misma forma que Grosser, M. expuso una clasificación diferente de los principios del entrenamiento ofrecidos por Mateveev, L., en función de asegurar la adaptación, entendemos necesaria una profundización en las concepciones de principios aportadas por Alonso, Forteza y López para el desentrenamiento. En esta oportunidad para asegurar la individualización, es decir, en función de las necesidades individuales y aspiraciones sociales. De esta forma se sistematizan los fundamentos del desentrenamiento desde una perspectiva de aseguramiento a la individualización del proceso y sus actividades. En esto radica la novedad y la originalidad de los principios propuestos.

Palabras clave: desentrenamiento, principios, individualización.

Abstract

It carried out a deepening and approach to the foundations out of training, taking into consideration that it is a young process. For their understanding includes five stops in those that are contents whose nature allowed to build and to explain the foundations that support the genesis of the

¹ Doctor en Ciencias Pedagógicas, Profesor Titular. Facultad de Cultura Física de Villa.

² Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Master en Educación. Profesora Titular. Facultad de Cultura Física de Villa Clara

principles that intend settles down. It leaves of the paper that plays the given training their high demands around the process, the competition, the competitive results and the competition rules. All these demands cause transformations and adaptations in the sportsman's organism that when retiring without a correct process of out of condition of training, it exposed to risks for their health and quality of life. Therefore, the demands of the training make to think of the athletes when they retired, they need to readapt to the new conditions of life. The principles represent a way to achieve the conception and operation of better processes. The same way Grosser, M. exposed different classification from the principles of the training offered by Mateveev, L., in function of assuring the adaptation, we understand a necessary to be out of training in the conceptions of principles contributed by Alonso, Forteza and López in it. This way the foundations out of training are systematized from an insurance perspective to the individualization of the process and their activities. In this reside the novelty and the originality of the proposed principles.

Keywords: *out of training, principles, individualization.*

Introducción

Considerando que el desentrenamiento es un proceso muy joven aún, en el presente artículo se habla en términos de profundización y acercamiento a sus fundamentos. Tan así es, que en el propio estudio que se está llevando a cabo dentro del Proyecto de Investigación “La individualización en los procesos de entrenamiento y desentrenamiento deportivos para la garantía de la calidad de vida de los deportistas”, se partió de una idea inicial a defender y posteriormente, como resultado de la profundización, la idea fue enriquecida.

La idea inicial supone que la optimización del desentrenamiento requiere de la profundización en el trato de la individualización a partir de la observancia de principios específicos. Estos principios actuarán como reguladores del camino a seguir para respetar la individualidad de cada deportista y serán una vía para imprimir más eficiencia al desentrenamiento. De ahí la importancia que le atribuimos a la relación entre desentrenamiento, individualización y principios.

Esta relación explica parte de la travesía que exige la profundización para arribar a los principios específicos. Decimos parte con toda intención, por cuanto en ella falta tener en cuenta el papel decisivo que juega el proceso de entrenamiento deportivo de alta competencia. De esta manera, desde nuestras pretensiones estaría completa la cadena de relaciones que determina la génesis de los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo, a partir de principios que pudieran constituir parte de los fundamentos para la individualización en el proceso de desentrenamiento deportivo.

A continuación abordaremos estos aspectos partiendo del proceso de entrenamiento hasta llegar a los principios para la individualización del desentrenamiento. En cada una de las cinco paradas que dura la travesía, serán tratados contenidos cuya naturaleza permitirá edificar y explicar los fundamentos que respaldan la génesis de los principios que se propondrán.

¿Qué exigencias del entrenamiento deportivo condicionan la necesidad de optimizar el proceso y la actividad del desentrenamiento?

Primera parada. El Entrenamiento deportivo: Exigencias y efectos sobre el organismo del deportista. La Olimpiada de Beijing 2008 y el recién finalizado Campeonato del Mundo de Atletismo, bien llamado "deporte rey", han marcado una pauta en el altísimo nivel de desarrollo que ha alcanzado el deporte.

Estos resultados se registran en un deporte matizado por altas exigencias, las cuales alcanzan ya casi todos los campos y factores que lo condicionan, entiéndase, entrenamiento, competencia, resultados competitivos y reglas de competición.

Estas exigencias, entre otras, constituyen a la larga fuertes agresiones al organismo del atleta, lo que provoca una serie de transformaciones y adaptaciones que al retirarse sin un proceso correcto se expondrían a grandes riesgos. He ahí entonces la necesidad de conocer los efectos del abandono brusco de las exigencias del entrenamiento de alta competencia. Mientras más conozcamos estas consecuencias, mayor será la necesidad de profundizar en la concepción de un proceso que preserve y enseñe al deportista a mantener hábitos de vida saludables.

Barroso, M. (2010) realiza en su tesis doctoral, una sistematización de este aspecto al retomar las informaciones que se aportan en los estudios de Barrisonte, Monteagudo, Granda, Iglesias y Almenares en el 2003. Así como los de Domínguez, Suárez y Casariego en el 2006. Los primeros, destacan afectaciones vinculadas a parámetros médico-fisiológicos como la hipertensión, la cardiopatía, la obesidad, asma y alteraciones del soma. Los segundos, se mueven en el ámbito de los parámetros psicológicos revelando efectos tales como las alteraciones cognitivas, afectivas y conductuales, dígame, la drogadicción, tabaquismo, síndrome ansioso-depresivo, irritabilidad, alteraciones del sueño y del apetito, angustia y retraimiento social.

Por tanto, las exigencias del entrenamiento deportivo hacen que pensemos cada día en la salida del atleta de ese mundo del alto rendimiento y readaptarlo a las nuevas condiciones de vida, teniendo en cuenta las características individuales de su retiro. Ellas nos obligan a buscar vías más eficientes para lograr la inserción del atleta de alto rendimiento a la vida normal.

Es en este contexto, desde el punto de vista de los autores, en el que se reconoce la necesidad de un proceso como el desentrenamiento, que saque al deportista de ese estado y nivel paulatinamente, hasta llegar a otro donde experimente satisfacción y preocupación permanente por su salud, a partir de la responsabilidad individual y social con alcanzar ese nuevo estado y preservarlo durante toda la vida en dependencia de las nuevas circunstancias.

Segunda parada. El desentrenamiento deportivo: definiciones e investigaciones teóricas y metodológicas.

En las concepciones teóricas del desentrenamiento se destacan las aportaciones realizadas por Alonso, R. (2000), Morffa, R. (2004), Aguiar, E. (2009) y Barroso, M. y Morales, A. (2010). Estos últimos en el marco del retiro deportivo.

Cuando se realiza un análisis histórico del tratamiento y evolución del concepto de Desentrenamiento se aprecia este panorama.

Alonso, R. (2000) lo define como “ un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo”. Morffa, R. (2004) estima que es un “proceso biosicoadaptativo que tiene como finalidad el restablecimiento de los parámetros biológicos a nuevos niveles, para lograr una readaptación descendente de las grandes cargas y estrés experimentados”. En la Biblioteca Encarta 2007, se define como la “ acción o efecto de desentrenar. Hacer perder el entrenamiento adquirido ”. Y por su parte, Aguiar, E. (2009) expresa, que es “el proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática, multidisciplinaria e integral del nivel alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social para lograr la adaptación a nuevas condiciones que garanticen una adecuada calidad de vida”.

Tomando estas definiciones como referencia, y que no son las únicas, se observa que en nueve años el concepto se ha enriquecido y movido a sus múltiples esferas, entiéndase, no solo médica, sino también pedagógica y psicosocial. También se dejan ver algunas pautas para su concepción como son la disminución paulatina de los niveles alcanzados de disposición atlética y la readaptación a las nuevas condiciones de vida.

Desde el punto de vista teórico, las aportaciones de Barroso, M. y Morales, A. (2010) constituyen de igual manera, fundamentos para el establecimiento de regularidades para la concepción del

desentrenamiento, pues ellos revelan en sus estudios a la etapa de retiro deportivo como un aspecto de partida muy significativo que imprime objetividad a este proceso.

Esta temática del retiro deportivo prácticamente sirve de puente, en el discurso de la investigación, entre los aspectos teóricos y metodológicos del desentrenamiento, por cuanto a él le resulta inherente no solo lo conceptual, sino también un cuerpo variables e indicadores, que permiten establecer características individuales en los deportistas y concebir metodológicamente su nuevo proceso de atención y adaptación.

Entonces, ya en condiciones de abordar los aportes en torno a las concepciones metodológicas del desentrenamiento se puede significar que de acuerdo con las pretensiones se vislumbran aportes dirigidos a la temporalización, a los puntos de partida, a su proyección y a su concepción.

Así tenemos que propuestas como las de García y Manso (1996) y un Colectivo de autores de la Universidad de Castilla – La Mancha, temporalizan la trayectoria deportiva de tal manera que se otorga un espacio de reconocimiento al desentrenamiento, aunque se identifica con el retiro deportivo contradiciendo lo anteriormente tratado por Barroso, M. y Morales, A. (2010).

En cuanto a los puntos de partida del desentrenamiento, aquí nos referiremos a los principios de Alonso, R., Forteza, A. y López, R. (2001), pero lo abordaremos con más profundidad cuando hagamos la tercera parada.

Para la proyección y concepción del desentrenamiento se han realizado investigaciones cuyo resultado científico ha consistido en programas o metodologías. Especial interés le atribuimos a las contribuciones de Porto, L. (2004) y de Aguiar, E. (2009). En la propuesta de Porto, L. se aprecia un enfoque más pedagógico en las concepciones del desentrenamiento, por cuanto en las dos etapas que recomienda (pre-retiro y pos-retiro) indica para la primera, realizar actividades de carácter instructivo – educativo y orientador, y para la segunda actividades de carácter compensador – estabilizador y formativo. Esta perspectiva es medular como fundamento de lo que se aporta en este artículo.

Por su parte, Aguiar, E. (2009) contribuye a los fundamentos del desentrenamiento desde la visión de metaprograma, en la que recomienda el establecimiento y definición de categorías didácticas que dan funcionalidad a los programas, entre ellos los objetivos, los contenidos, las etapas, indicaciones metodológicas y el control y evaluación. Sus etapas las considero una temporalización atinada, pues garantizan la salida paulatina y planificada de los deportistas del contexto de las exigencias del entrenamiento de la alta competencia.

Si ya contamos con un término que identifica el proceso que se aborda, y con un cuerpo de fundamentos teórico – metodológicos que lo explican y conciben, la interrogante a enfrentar ahora es otra ¿cómo optimizar el proceso y actividad del desentrenamiento? La respuesta está en la tercera parada.

Tercera parada. Los principios: definiciones, principios de la pedagogía, principios del entrenamiento y principios generales del desentrenamiento.

Los principios representan, desde nuestro punto de vista, una importante vía para lograr la concepción y funcionamiento de procesos más óptimos. De ellos se habla bastante en la literatura, por tanto existen varias definiciones.

Sin embargo, un criterio que se considera básico en esta definición es el de Klinberg, L. (1970) en Didáctica General, el cual expresa que los principios “ constituyen expresión de las leyes de la enseñanza, son esenciales y poseen cierto carácter obligatorio, además de relaciones existentes entre ellos en calidad de sistema, cumplen con una función gnoseológica y práctica, actuando como reguladores y normativos de la conducta heurística del maestro que tiene a su cargo la dirección de la enseñanza ”.

De esta definición de Klinberg, L. se deduce que los principios al ser establecidos como puntos de partida deben ser cumplidos con total responsabilidad, su violación pone en riesgo el cumplimiento del objetivo para el cual fue concebido el proceso y junto con esto se debilita la eficiencia de su funcionamiento. Si se habla de un cuerpo de principios, ellos no actúan por separado, sino que constituyen parte de un sistema en que la esencia de uno complementa la del otro y todos apuntan hacia uno que tiene función rectora. Además, la idea de Klinberg, L. también resulta básica por cuanto, esclarece la estructura del principio, los cuales han de tener una parte que proporcione conocimiento y la otra procedimiento para su materialización y cumplimiento. Es así que en manos del maestro e incorporados a su actuar se convierten en atributos de su competencia profesional.

Los principios contribuyen al entendimiento del proceso de desentrenamiento, unos son más generales que otros, y los de la pedagogía poseen mayor influencia y relación con el resto de los principios. Sin embargo, los de Grosser, M. , por una parte, y los de Alonso, Forteza y López, por otra, son similares a los de Mateveev, L., pero analizados desde otro punto de vista e interés. Grosser, M. los define en función de la adaptación, y los autores antes mencionados, lo interpretan a la inversa para el proceso de desentrenamiento.

Los principios del entrenamiento y el desentrenamiento son:

ENTRENAMIENTO

DESENTRENAMIENTO

(Alonso, Forteza y López)

(2001)

Matveev, L.P.

(1977, 1983) Grosser, Starischa y Zimmermann

(1988)

(Adaptación)

- Orientación hacia las marcas máximas
- Especialización e individualización profundizada
- Unidad de la preparación general y especial
- Continuidad del proceso
- Ondulación de la dinámica de las cargas
- Carácter cíclico - Del esfuerzo
 - De la ciclicidad
 - De la especialización:
 - a) Individualidad
 - b) Alternancia reguladora
 - c) Preferencia y coordinación sistemática
 - d) Regeneración periódica LOS MISMOS DE GROSSER, PERO

“un poco que se invierten, pues va del proceso especializado del entrenamiento hacia los principios de la enseñanza en general y de la Educación Física en particular”

Resumiendo un poco la idea, es menester plantear que de la misma forma que Grosser, M. expuso una clasificación diferente de los principios del entrenamiento deportivo ofrecidos por Mateveev, L., en función de asegurar la adaptación, entendemos necesaria una profundización en las concepciones de principios aportadas por Alonso, Forteza y López para el desentrenamiento. En esta oportunidad para asegurar la individualización de este proceso, que no es desentrenarse solo, sino hacerlo en función de las necesidades individuales y aspiraciones sociales. De esta forma se está profundizando en la sistematización de los fundamentos del desentrenamiento desde una perspectiva de aseguramiento a la individualización del proceso y sus actividades.

Si se remiten nuevamente a la lista de principios realizada de acuerdo al criterio de los autores, se puede notar que aparecen subrayado los que conciernen a la individualización, hecho que permite develar la presencia de este principio en todos los ámbitos, independientemente del nivel de generalidad con que se traten los principios. Esta es parte de la esencia que justifica la elaboración de principios para la individualización del desentrenamiento. En esto compartimos la idea de Grosser, L. cuando para garantizar cada uno de sus principios más generales, dígame, del esfuerzo, de la ciclicidad y de la especialización, concibe un cuerpo de principios de menor generalidad que permite asegurarlo. Por ejemplo, para el de la especialización se formulan los de la individualidad, el de preferencia y coordinación sistemática y el de generación periódica.

Este enunciado acerca de la individualización nos obliga a detenernos en la cuarta parada.

Cuarta parada. La individualización: esencia e idea final que se defiende (tesis).

Entre los aspectos que justifican el tratamiento de la individualización en el contexto del desentrenamiento se encuentran:

1. La afirmación de Alonso, Forteza y López:

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

2. Las limitaciones del Programa Nacional de Atención Médica a los exatletas (2003):

“las etapas que se proponen para el desentrenamiento tienen una duración fija para todos los exatletas, y se establecen para todos los mismos porcentos en la disminución gradual de las cargas físicas acumuladas durante muchos años. No se tienen en cuenta las características de los diferentes deportes, el nivel alcanzado por cada atleta, los años dedicados al deporte de alto rendimiento y las causas del retiro”.

3. El papel y lugar del retiro destacado por Barroso, M. :

“La persona que se retira no lo hace por las mismas causas, pues su estado de entrenamiento y de salud no es el mismo”.

“... el retiro deportivo antecede y condiciona al desentrenamiento, de lo que suceda en el retiro, se derivarán los objetivos y contenidos de la etapa siguiente, necesaria en la vida de todo deportista, atendiendo a las características del deporte practicado y al nivel alcanzado por los atletas. De ahí que se considere la estrecha relación que debe existir entre el entrenamiento, el retiro deportivo, el desentrenamiento y la individualización”.

Se aprecia en estas aportaciones que el principio de la individualización también es reconocido como uno de los más importantes para lograr los objetivos comunes de la educación y la enseñanza. En este caso es básico para alcanzar la cultura en el cuidado de la salud y el empleo correcto del tiempo libre. Sin embargo, todavía se observan propuestas metodológicas que obvian este significado y realizan actividades que lejos de ayudar siguen comprometiendo la salud de quien con urgencia, requiere una atención y cuidado placentero.

Toda actividad que posea las mismas exigencias y contenido para los participantes, constituye un acto de violación de la individualidad. De ahí que hay que evitar que las etapas del desentrenamiento tengan la misma duración y que la disminución de las exigencias sea de igual forma y magnitud. Lo que obliga a esta discriminación es la propia naturaleza de los deportes practicados y el nivel de los efectos acumulativos alcanzados durante años.

La realidad que se estudia en este caso es la individualización, que constituye una norma general para la conducción de la enseñanza, no es una categoría especulativa, pues surgió como generalización de la práctica de la enseñanza, y es una regularidad pedagógica cuya preocupación origina varios principios.

Resultados

Después de estas argumentaciones, hora es de presentar la idea final que se defiende (tesis). Como se dijo, en esta idea están presentes los aspectos que explican la génesis y caracterización de los principios que se propondrán. Comparada con la idea inicial, ella de igual forma, supone que la optimización del desentrenamiento requiere de la profundización en el trato de la individualización a partir de la observancia de principios específicos, pero crece en la definición de lo que aporta y debe asegurar cada principio a la individualización del desentrenamiento. Quiere decir, que los principios específicos tributan a la BASE, RECURSOS, ORIENTACIÓN Y FINALIDAD de la individualización del desentrenamiento.



La BASE está constituida por la información de partida que se debe tener para proyectar el desentrenamiento. Los RECURSOS representan la vía para lograr atender y transformar esa base tomando como ORIENTACIÓN el camino del reajuste de los aspectos físicos y psíquicos hasta llegar a la FINALIDAD, consistente en conservar una salud satisfactoria.

Es así que se arriba al destino final de esta travesía, en el que se hará la quinta y última parada.

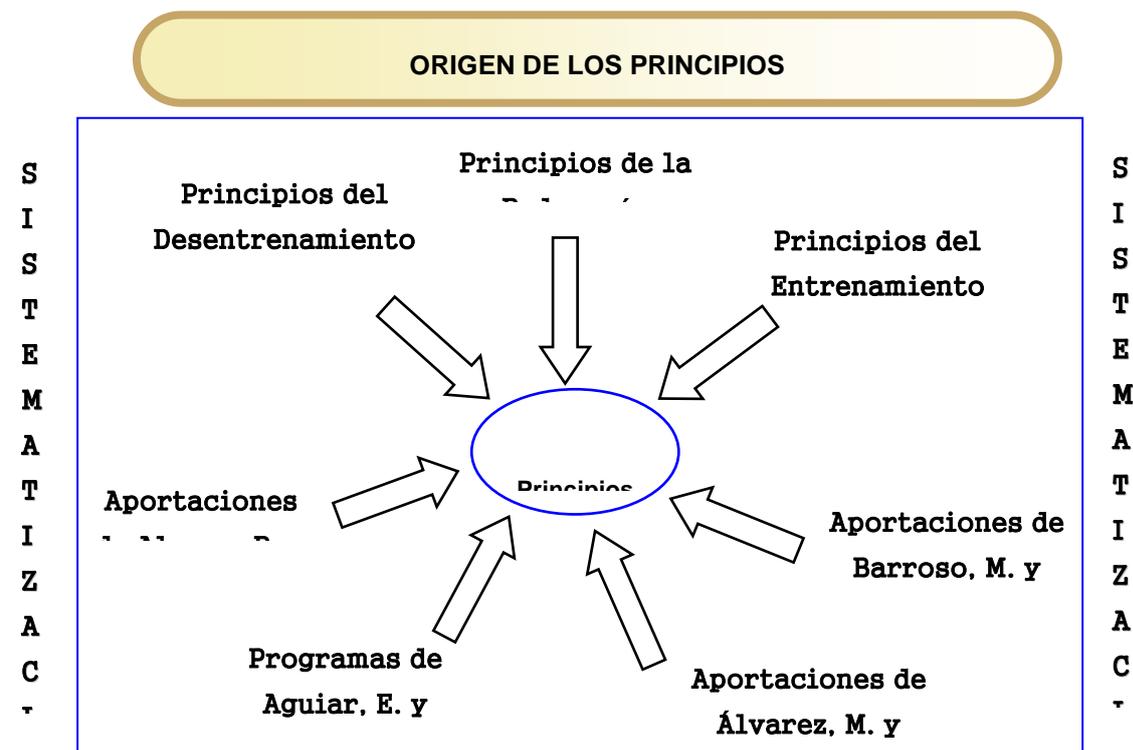
Quinta parada. Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo: origen y presentación de los principios (denominación, esencia y reglas principales).

La génesis de los principios está en la sistematización que se realiza como fruto del análisis, la síntesis, deducciones, generalizaciones y abstracciones de todos los aspectos tratados.

De manera esencial se destaca que estas aportaciones, desde diferentes visiones, coinciden en señalar lo siguiente:

- la necesidad de un proceso que proteja la salud del deportista que culmina su carrera activa
- la individualización como una vía que garantiza la optimización del desentrenamiento
- los principios como punto de partida que imprimen eficiencia a la estructura y funcionamiento del proceso

- el carácter instructivo-educativo, orientador, compensador, estabilizador y formativo del proceso de desentrenamiento
- la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo
- la readaptación a las nuevas condiciones de vida
- la revelación de etapas para conseguir los fines del desentrenamiento, en donde la del retiro es la que condiciona todo el proceso
- el tratamiento de las debilidades y fortalezas, así como del nivel de independencia durante todas las etapas del proceso.



PRESENTACIÓN DE LOS PRINCIPIOS

Los principios y reglas para la individualización del desentrenamiento deportivo son los siguientes:

No.	Principios	Aporte	Reglas
1	Preservación del estado satisfactorio de disposición atlética	Finalidad	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar al conocimiento de los desentrenados la necesidad de preservar la salud. - Definir los niveles de disposición atlética que deben ser conservados en cada momento. - Pronosticar los momentos en que deben ser

	RECTOR		<p>alcanzados los niveles del ESDA.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecer las condiciones para preservar el ESDA.
2	Readaptación física y psíquica	Orientación	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las principales lesiones físicas y problemas psicológicos. - Tener en cuenta en la planificación de las clases no solo el aspecto físico, sino también el psicológico. - Determinar los principales contenidos generales e individuales del desentrenamiento. - Desarrollar la capacidad de practicar por sí solo, empleando métodos de trabajo independiente. - Vincular la práctica deportiva con la evaluación psíquica y física sistemática. - Utilizar la experiencia del desentrenado.
3	Dominio de las cargas generales	Recurso	<ul style="list-style-type: none"> - Propiciar el desarrollo multilateral de las capacidades teniendo en cuenta la relación entre los ejercicios generales, especiales y competitivos. - Realizar una correcta selección de los medios generales. - Vincular las habilidades específicas alcanzadas a la solución de situaciones generales de juego. - Conocer las principales características de las cargas generales: nivel, métodos empleados y ejercicios. - Tener en cuenta no solo el deporte practicado, sino también la futura profesión.
4	Descenso paulatino de las exigencias de entrenamiento	Recurso	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar el tipo de exigencia y sus niveles. - Vincular el ritmo de descenso a los avances experimentados por el desentrenado. - Seleccionar correctamente los niveles, la forma y los momentos para el descenso.
5	Articulación del desentrenamiento con el entrenamiento	Base	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar la duración del desentrenamiento. - Revelar el nivel de entrenamiento alcanzado por el atleta. - Caracterizar el retiro deportivo. - Conocer las principales características del entrenamiento (volumen, intensidad, frecuencia de entrenamiento, capacidades principales trabajadas, etc). - Conocer las principales fortalezas y debilidades del desentrenado. - Definir el nivel de independencia para

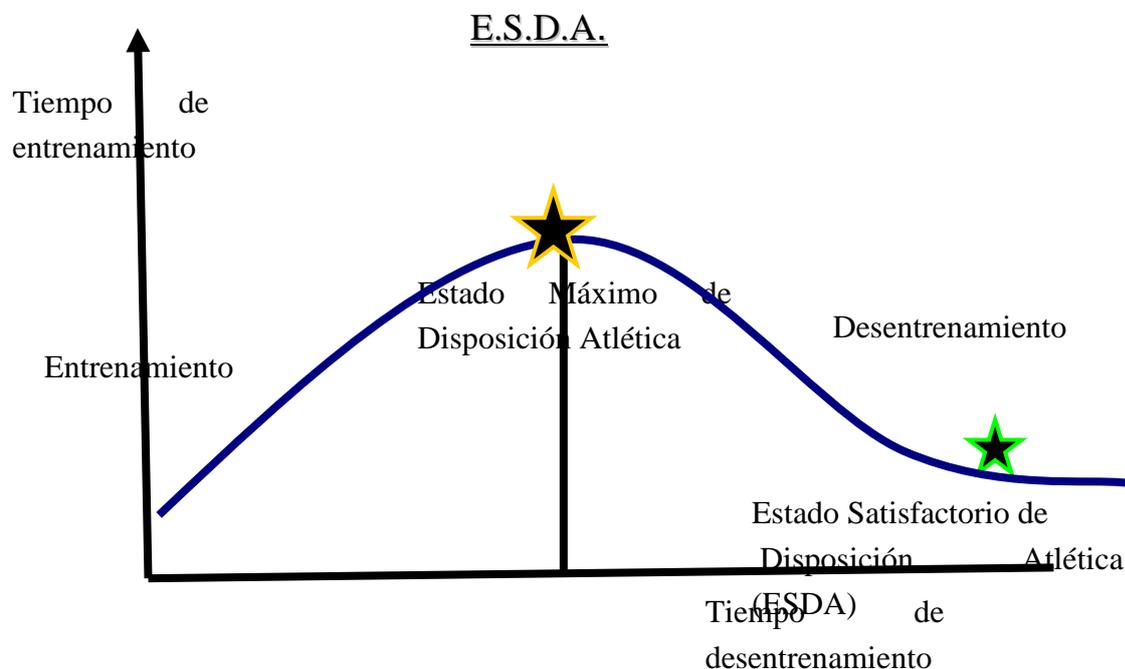
			trabajar.
--	--	--	-----------

La esencia de cada principio radica en lo siguiente:

PRINCIPIOS	ESENCIA
Preservación del estado satisfactorio de disposición atlética (ESDA)	Aprovechamiento de los niveles deportivos alcanzados como recurso para una mejor calidad de vida.
Readaptación física y psicológica	Expresa la necesaria y paulatina adaptación a las nuevas condiciones de vida.
Descenso paulatino de las exigencias del entrenamiento	Reducción de las exigencias hasta el nivel de la práctica sistemática de la cultura física que busca la longevidad satisfactoria.
Dominio de las cargas generales	Apunta hacia la reducción de las cargas competitivas y específicas.
Articulación del desentrenamiento con el entrenamiento	Constituye la base de partida para diseñar el desentrenamiento.

El principio rector lo constituye el de la preservación del estado satisfactorio de disposición atlética (ESDA) y entre sus características principales se encuentran:

- Responde a necesidades individuales
- Tiene en cuenta las aspiraciones sociales
- Conjuga aspectos educativos tales como:
 - a) crecimiento cultural general
 - b) desarrollo multilateral de las facultades intelectuales
 - c) riqueza espiritual
- Garantiza la eficiencia en el cumplimiento de la profesión



Conclusiones

En el camino para arribar a los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo mediante la relación entrenamiento – desentrenamiento – principio – individualización, el proceso de entrenamiento juega un papel decisivo dada sus exigencias y efectos en el organismo de cada deportista.

Los principios propuestos para el desentrenamiento se generan a partir de la sistematización de las principales aportaciones teóricas y metodológicas realizadas en torno al tema, así como también de los estudios realizados en el entrenamiento y la pedagogía general.

En todos los ámbitos, independientemente del nivel de generalidad con que se trate, se destaca el principio de la individualización, no obstante, se reconocen las violaciones en las propuestas metodológicas que obvian su significado y comprometen la salud del deportista.

Al develar la individualización como regularidad se origina un cuerpo de principios específicos que optimizan el desentrenamiento a partir del tributo a elementos de base, recursos, orientación y finalidad.

Constituyen principios específicos para la individualización del desentrenamiento el de la preservación del estado satisfactorio de disposición atlética, readaptación física y psíquica, dominio de las cargas generales, descenso paulatino de las exigencias de entrenamiento, y articulación del desentrenamiento con el entrenamiento. Es el de la preservación del estado satisfactorio de disposición atlética el principio rector, por cuanto exige el aprovechamiento de los niveles deportivos alcanzados como recurso para una mejor calidad de vida.

Referencias

- Aguilar, R. E. (2009). Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite. Tesis de Doctorado. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Alonso, R F. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo: Teoría o Hipótesis. <http://www.efdeportes.com>. Septiembre del 2006
- Alonso, R.F., Forteza, A. y López, R. (2001). Principios Metodológicos del Desentrenamiento Deportivo. EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires Año 7. N° 40. Septiembre de 2001.
- Barrizotes, F., Monteagudo, J., Granda, M., Iglesias, T. y Almenares, E. (2003). El desentrenamiento deportivo. Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física. La Habana. Cuba.
- Barroso, M. y Morales, A. (2010) Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. Tesis de Doctorado Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Casariago, C. (2005). Indicadores psicológicos. Su importancia en la etapa de culminación del deporte activo. CEPROMEDE Ciudad de la Habana.
- Cuba. (2003). Programa Nacional de Medicina Deportiva de Atención Médica a los atletas retirados. La Habana, Editorial deportes.
- García Manso, Juan Manuel y Col. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.

- Groser M, y A. Neumaier. (1990). Técnica del entrenamiento, teoría y práctica de los deportes. Barcelona, Editorial Martínez Roca.
- Juárez S, G. D. [et. al]. (2008). Efectos del desentrenamiento sobre la Fuerza. Laboratorio de Entrenamiento Deportivo, Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, España.
- Klinberg, L. (1970) Didáctica general. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
- Matvéev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga.
- Microsoft ® Encarta® (2007).
- Morales Águila, A. y Álvarez Prieto. M. E. (2000). Entrenamiento deportivo personalizado: una propuesta de solución al problema de la individualización en el nuevo milenio. Santa Clara Facultad de Cultura Física.
- Morales Águila, A. y Álvarez Prieto. M. E. (2001). Preparación del deportista. Dirección y rendimiento. Santa Clara Facultad de Cultura Física
- Morffa, R. R. (2004). Programa de ejercicios para el desentrenamiento en exatletas. Tesis de Maestría. ISCF “Manuel Fajardo”. FCF Camagüey.
- Porto, L.F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. Tesis de Doctorado. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.