

## Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo

**MSc. Modesta Mayo Abrahan**

[modesta@cfisica.unica.cu](mailto:modesta@cfisica.unica.cu)

**Dr.C. Antonio Morales Águila**

[moralesa@inder.cu](mailto:moralesa@inder.cu)

**Dr.C María Antonia Riera Milián**

[mariaarm54@inder.cu](mailto:mariaarm54@inder.cu)

Facultad de Cultura Física  
Universidad de Ciego de Avila  
(Cuba)

### Resumen

La investigación que se presenta está dirigida al establecimiento de principios que aseguren la individualización del desentrenamiento deportivo, en aras de optimizar este proceso. Se asume como objeto de estudio el desentrenamiento deportivo y como campo de acción los principios para la individualización del desentrenamiento. Como aportes del trabajo investigativo se establecen principios que aseguran la individualización del desentrenamiento deportivo y tributan a su visión como proceso desde la base, los recursos, su orientación y finalidad. Dichos principios responden a la finalidad del proceso: preservar el estado satisfactorio de disposición atlética. Como aporte práctico ofrece una serie de reglas para la concreción de la individualización del desentrenamiento durante su planificación.

**Palabras clave:** Desentrenamiento deportivo. Individualización. Principios.

### Introducción

Para la definición y posicionamiento en la concepción de los principios se toma posicionamiento desde la Lógica (Aristóteles y Libnietz, citado por Kopnin, 1986) por cuanto los principios surgen de generalizaciones observadas sobre lo real, en este caso, del desentrenamiento, en la obtención de datos para un adecuado conocimiento de lo que se persigue en la investigación y que se presenten los principios como verdades axiomáticas, en su evidencia por sí mismo.

Desde la Filosofía Marxista (Colectivo de autores, s/f), por presentarse los principios como puntos de partidas, que están en constante movimiento y cambio, además de que no pueden ser agotados de una vez y por todas, pues a pesar de que existen principios metodológicos generales para el desentrenamiento deportivo, emergen nuevos por la sistematización de los conocimientos científicos y se especifican a partir de la individualización.

Se toman en consideración aspectos de la Pedagogía, con orientación Histórico Cultural, al referenciar de los principios (Konstantinov, 1962; Klingberg, 1970; Neuner, 1981), que surgen como consecuencia de una teoría del conocimiento científico, y experiencias prácticas, son esenciales y de carácter obligatorio, presentan reglas para su aplicación práctica, cumplen función gnoseológica y práctica, lo que afirma identificar los principios a partir de las teorías y prácticas que conducen a la concepción individualizada del desentrenamiento deportivo como proceso pedagógico, presentando en su carácter legal nuevos sustentos a través de principios que lo rijan, para la labor educativa del entrenador en la conducción y dirección del proceso con normas de concreción.

El empleo de criterios para su establecimiento (Addine y Cols. 2001), en cuanto a la necesidad de corresponderse a una concepción de aprendizaje, que en el desentrenamiento deportivo se emplea con una orientación Histórico Cultural a partir de potenciar la zona de desarrollo próximo del atleta retirado (ZDP); la necesidad de corresponder con una concepción teórica del proceso pedagógico, sin olvidar el nivel didáctico

y las posibilidades y realidades de la práctica escolar vigente, empleando para el desentrenamiento deportivo una concepción individualizada, en correspondencia a los diferentes niveles de la vida deportiva del atleta al retirarse y en correspondencia con la etapa histórica concreta de las prácticas deportivas en Cuba.

Desde la Educación Física (Calderón y Cols. 2007) y el Entrenamiento Deportivo (Matvéiev, 1967; Ozolin, 1970; Harre, 1973; Forteza y Ranzola, 1988; Volkov y Menshiko 1990; Grosser, 1992; Levesque 1993; Álvarez del Villar, 1993; García, Navarro y Ruiz, 1996; Bompa, 2000; Santana, 2003; Collazo, 2005, citados por Collazo, 2006), que en su concepción de principios apelan a la especificidad de la actividad y se expresan en una dimensión multidisciplinar; atendiendo al desentrenamiento deportivo con un enfoque individualizado, los principios son específicos e inherentes al proceso y contemplan además dimensiones multidisciplinarias: pedagogía, psicología, sociología y fisiología.

*Los mismos deben reflejar además:*

- La multifactorialidad que comprende el proceso desde su aplicación, considerando aspectos físicos, psicológicos, sociales, y educativos, en la dirección del desentrenamiento como proceso durante la vida del deportista.
- La contextualización de la dirección del proceso de desentrenamiento, dado que este se produce en, desde y para un contexto determinado a través de la actividad.

Se enuncian a partir de la siguiente estructura:

- **Nombre del principio:** responde a cómo será identificado el principio.
- **Esencia:** aspecto vital del principio.
- **Fundamento:** argumentos que respaldan la existencia del principio y que revelan la necesidad de su formulación.
- **Reglas:** norma de conducta para llevarlo a la práctica.

Este procedimiento se considera un modo acertado para alcanzar el fin propuesto atendiendo a la naturaleza del objeto de estudio de esta investigación, asumidos a partir de las referencias desde la Pedagogía, la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo.

Los principios que se enunciarán refieren los aspectos fundamentales que se han tenido en cuenta para la individualización del desentrenamiento como proceso pedagógico, a partir de su finalidad concreta, orientación, recursos y su base de diseño, los cuales deben ser considerados para la actividad del entrenador en la aplicación conciente y compleja del proceso formativo y educativo.

Teniendo en cuenta los aspectos esenciales que deben cumplimentar los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo, es necesario considerar los diferentes métodos y técnicas empleadas en la investigación.

Para cumplir las tareas se utilizaron los siguientes métodos en la investigación.

- **Histórico:** Permitió constatar la trayectoria del desentrenamiento a partir de los primeros planteamientos en relación con la temática y su desarrollo hasta la actualidad.

- **Analítico sintético:** Durante el análisis y razonamiento, de los elementos particulares relacionados con el desentrenamiento, lo que posibilitó arribar a generalidades con un conocimiento mayor, que luego se sintetizó en la solución de la propuesta.
- **Inductivo deductivo:** Para realizar análisis e inferencias de la situación real del desentrenamiento y la atención a la individualización a partir del conjunto de instrumentos aplicados y las consultas bibliográficas.
- **Sistémico estructural:** Permitió señalar la relación existente entre los principios establecidos, determinando así el nivel de jerarquía entre ellos.
- **Análisis de documentos:** Brindó la posibilidad de recopilar datos en los diferentes programas elaborados, para describir la realidad en el desentrenamiento y el tratamiento a la individualización.
- **Entrevista:** Para conocer los criterios de directivos y profesionales de Medicina Deportiva con respecto al desentrenamiento. Durante la valoración, se aplicó a los entrenadores que participaron en el curso de superación para conocer su nivel de satisfacción respecto los principios establecidos para la individualización del desentrenamiento durante la concepción del plan.
- **Encuesta:** Se realizaron a entrenadores con experiencia en los diferentes niveles de la pirámide deportiva de Alto Rendimiento, para conocer sus criterios con respecto al desentrenamiento.
- **Observación:** Conocer la realidad en cuanto al tratamiento dado a la individualización durante el desentrenamiento y en un segundo momento para corroborar los cambios ocurridos en este sentido.
- **Dinámicas de grupo**
- **Técnicas:** Tormenta de ideas y reducción de listado para conocer las experiencias vivenciales de los atletas retirados con respecto al desentrenamiento.
  - Técnica: Monólogo para un dialogo, para problematizar el conocimiento existente en el marco del trabajo grupal en la formulación de los principios.
  - Técnica: NEPO, para desarrollar la capacidad en determinar la factibilidad de las reglas de cada principio establecido.
- **Triangulación:** Posibilitó contrastar la información obtenida a partir de los criterios ofrecidos por atletas retirados, entrenadores, y directivos, en cuanto al estado actual del desentrenamiento.
- **Pre experimento:** Para la valoración de los principios en la concepción del plan de desentrenamiento.

Los **métodos estadísticos matemáticos** se aplicaron para la cuantificación de los datos de las variables en los instrumentos aplicados y ofrecer sus resultados.

**Las muestras** se seleccionaron de diversas poblaciones con incidencia en el desentrenamiento pertenecientes a las diferentes instituciones del INDER en la provincia Ciego de Ávila, comprendidas por, atletas retirados, atletas que se encuentran en etapa de retiro, entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva y Perfeccionamiento Atlético, profesionales de Medicina Deportiva (médicos, psicólogos y fisioterapeutas ) que atienden los diferentes deportes, profesores del ejercicio de la profesión, y de las ciencias aplicadas en la Facultad de Cultura Física, así como los profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad .

### **Como resultados de la investigación se encuentran:**

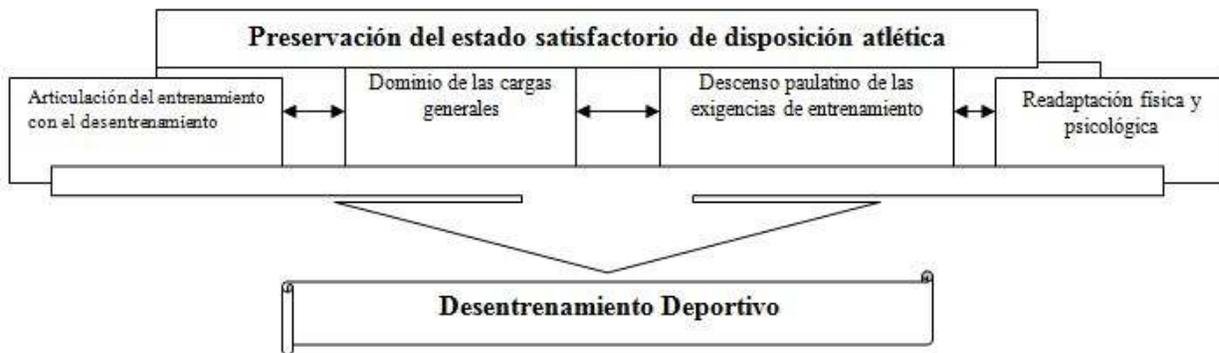
Los principios que se enunciarán refieren los aspectos fundamentales que se han tenido en cuenta del desentrenamiento como proceso pedagógico, a partir de su finalidad concreta, orientación, recursos y su base de diseño, los cuales deben ser considerados para la actividad del entrenador en la aplicación conciente y compleja del proceso formativo y educativo.

**Tabla 1.** Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo

#	Principios	Asociado	Ofrece	Esencia	Fundamentos
1	<i>Preservación del estado satisfactorio de disposición atlética.</i>	<i>Proceso</i>	<i>Sentido</i>	<i>Aprovechamiento de los niveles deportivos alcanzados como recurso para un mejor estilo de vida.</i>	<i>En los beneficios de la práctica del deporte de alto rendimiento para la vida del hombre como ser biopsicosocial.</i>
2	<i>Readaptación física y psicológica.</i>	<i>Proceso</i>	<i>Sentido</i>	<i>Expresa la necesaria adaptación paulatina a las nuevas condiciones de vida.</i>	<i>En las adaptaciones físicas y psicológicas que se alcanzan como efecto del proceso de desentrenamiento.</i>
3	<i>Articulación del desentrenamiento con el entrenamiento.</i>	<i>Proceso</i>	<i>Base</i>	<i>Constituye la base de partida para diseñar el desentrenamiento.</i>	<i>En las características con que concluyó el entrenamiento y que sirve de nivel de partida para individualizar el desentrenamiento.</i>
4	<i>Dominio de las cargas generales.</i>	<i>Actividad</i>	<i>Medios</i>	<i>Apunta hacia la reducción de las cargas competitivas y específicas.</i>	<i>En el tipo de carga que permite salir y romper con la forma deportiva alcanzada.</i>
5	<i>Descenso paulatino de las exigencias de entrenamiento.</i>	<i>Actividad</i>	<i>Medios</i>	<i>Reduce las cargas de entrenamiento hasta el nivel de la práctica sistemática como cultura física que busca la longevidad satisfactoria</i>	<i>En el insostenible nivel de carga alcanzado en el entrenamiento y que requiere de su disminución, pero de forma paulatina.</i>

Todos los principios formulados mantienen estrechas relaciones entre ellos, siendo el de mayor jerarquía y por tanto el rector entre todos, el principio de **"Preservación del estado satisfactorio de disposición atlética"**, pues a partir de su intencionalidad, se cumplimenta el desentrenamiento con una concepción individualizada, siendo así que el organismo del atleta que se desentrena **alcanza un equilibrio en él y con su entorno**, expresando el nivel alcanzado en su tratamiento individualizado. El incumplimiento de cualquiera de los demás principios no permite que se cumpla la finalidad del proceso. La relación entre los principios permiten cumplimentar el objetivo y a la vez el resultado alcanzar, manifestándose en lo siguiente. (Figura 1)

El principio "Preservación del estado satisfactorio de disposición atlética", manifiesta la continua preparación de los atletas que se desentrenan a través del ejercicio, para mantener una buena condición atlética. Se necesita de una orientación adecuada para cumplimentar este fin, lo que es aportado por el principio "Readaptación física y psicológica". De esta forma se reajustan las demandas fisiológicas, físicas y psíquicas del organismo con la ayuda de los recursos en correspondencia con la orientación y el fin del proceso implícitos en los principios "Dominio de las cargas generales", el cual aporta cómo disminuir las cargas en función de un desarrollo multilateral del atleta retirado y "Descenso paulatino de las exigencias del entrenamiento", que permite romper con los niveles alcanzados durante su vida activa, teniendo en consideración lo que fundamenta el principio "Articulación del desentrenamiento con el entrenamiento", como punto de partida para la proyección individualizada.



**Figura 1.** Relación de los principios que cumplen la individualización del desentrenamiento deportivo

### **Instrumentación de los principios para asegurar la individualización del desentrenamiento deportivo**

Aparejado al desarrollo alcanzado en el contexto deportivo, el cual comprende el alcance de los atletas élitos al obtener altas marcas deportivas, donde cada vez más son capaces de superar sus propios record implantados, condicionado por los avances científicos tecnológicos y la utilización de los mismos por científicos que ponen en manos de los entrenadores y personal deportivo, tecnologías de punta, lo cual permite apropiarse de conocimientos en función de la preparación deportiva, por lo que se infiere una superación constante del entrenador; esto permite ampliar los conocimientos sobre el desentrenamiento deportivo, en función de preparar a los atletas después que culminen su carrera como atleta activo. Con la aplicación de los principio para la individualización del desentrenamiento deportivo, a partir del carácter específico de estos, se renueva la concepción del proceso, pues los principios presentados, proporcionan reglas de aplicación para el actuar práctico del pedagogo, siendo válidos de aplicar en cualquier momento y para todos los atletas que se retiran de la pirámide deportiva cubana, por lo cual los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo cumplen la función de desarrollar el saber, y el saber hacer.

Este proceso se organiza y norma a través del INDER como institución rectora del deporte con la participación de los diferentes eslabones que la componen, por lo que se hace necesario el aprovechamiento de estos entornos para el desarrollo del desentrenamiento, porque parten de algunas de estas esferas de actuación o cuando se retiran culminan en algunas de ellas, y las influencias internas y externas de estos entornos deben ser aprovechables, para su implementación, siendo la pirámide deportiva de alto rendimiento, (abarca desde las áreas deportivas de base hasta los centros nacionales con los atletas élitos) la esfera de la Educación Física, la Cultura Física Terapéutica, Medicina Deportiva, la Comisión de Atención Atletas y Exatletas, y la Facultad de Cultura Física los encargados de fomentar una educación consciente sobre la necesidad que tienen todos los atletas de hacer del desentrenamiento una cultura individual y social del proceso.

Para la valoración de los principios en la concepción del plan de desentrenamiento, se considera aplicar un experimento en su variante pre experimento con un solo grupo de control. Para ello se realizan las siguientes acciones.

1. Diagnóstico del aseguramiento de la individualización en atletas que se desentrenan.
2. Aplicación del curso de superación en torno a los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo.

3. Evaluación de la funcionalidad de los principios para la individualización en la concepción del plan de desentrenamiento.

En el tránsito del experimento se implementa un curso de superación para los entrenadores que son objeto de investigación. Se parte de verificar la siguiente hipótesis:

El curso en torno a principios para la individualización del desentrenamiento deportivo cambia la concepción de la planificación en el proceso.

Se tiene en cuenta el control de las variables ajenas, al mantener la población objeto de observación durante el diagnóstico del estado actual (6 entrenadores de Baloncesto) como parte del grupo de control, para la aplicación del postest después de concluido el curso en torno a los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. Se mantienen los mismos instrumentos empleados y su aplicación en condiciones similares, establecidas en el primer momento. Análisis de documento y la observación.

La revisión de documentos y la observación a clases de desentrenamiento se comparan con los resultados del diagnóstico, para así emitir criterios sobre la funcionalidad de los principios en el aseguramiento a la individualización durante la concepción del plan y la clase de desentrenamiento.

Se recurre además a la aplicación de una entrevista a todos los participantes del curso, con el objetivo de conocer su estado de satisfacción respecto a la aplicación de los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. La población participante la integran los cuatro entrenadores de Baloncesto de las áreas deportivas del municipio Ciego de Ávila y los seis entrenadores de la EIDE.

Según los entrenadores los principios establecidos responden a la individualización del proceso en todos los atletas que se retiran, porque cada principio contempla reglas que permiten fácilmente proyectar la planificación atendiendo a los intereses y necesidades de cada uno, considerando los años de experiencia en el deporte practicado, las experiencias adquiridas como atletas, su nivel de desarrollo, la edad, causas de su retiro deportivo, el nuevo desempeño social, los niveles de ayudas necesarios, el vínculo existente entre la práctica deportiva y las evaluaciones y la definición de los niveles de disposición atlética que deben ser conservados, aspectos que contribuyen a mejorar la atención del atleta que se desentrena.

Los entrenadores participantes en el curso expresan su satisfacción con los principios establecidos porque se apropiaron de conocimientos para asegurar la individualización en la propia planificación. Las reglas que se ofrecen facilitan la comprensión de los principios y garantizan la concreción de estos en el plan escrito y gráfico, lo que optimiza la actividad en el terreno.

Al realizar la verificación de la hipótesis con la aplicación de la prueba Mc Nemar, se comprueba que los cambios producidos en los entrenadores después del curso de superación son significativos para  $\alpha$  menor que 0,05 en todos los indicadores de la variable que comprenden la atención a la individualización durante el análisis documental realizado.

Se aceptada la hipótesis al lograr la transformación de la realidad, a partir de los conocimientos adquiridos por los entrenadores durante el curso, propiciando asegurar la individualización del desentrenamiento, lo cual queda demostrado en la nueva concepción de planificación del desentrenamiento durante la comparación de los dos momentos. Las valoraciones realizadas permiten arribar a las siguientes conclusiones.

## Conclusiones

1. La estructura empleada en la formulación de los principios a través de su nombramiento, esencia, fundamentos y reglas, permiten la concreción de ellos para la instrumentación en la labor del educador durante la conducción y dirección del desentrenamiento con una concepción individualizada en los atletas retirados.
2. Los principios establecidos logran una individualización que atiende a las necesidades del atleta retirado que se desentrena, evidenciada en la práctica social actual por individuos que intervienen en el proceso.

## Bibliografía

- Aguilar, R. E. M. (2003). *Caracterización integral de un grupo de atletas retirados de Ciudad de la Habana*. Tesis de maestría. La Habana ISCF "Manuel Fajardo"
- Aguilar, R. E. M. (2009). *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites*. Tesis doctoral. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
- Águila, P. Y. (2008). *Caracterización del desentrenamiento del exatleta Roger Machado Morales*. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila, Facultad de Cultura Física.
- Álvarez, P. M. E. (2008). *Modelo teórico metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares*. Tesis doctoral. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Collazo, M. A y Nelson Betancourt Albelaez. (2006). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I*. Ciudad de la Habana, Digitalizado.
- Collazo, M. A y Cols. (2006). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo II*. Ciudad de la Habana, Digitalizado.
- Consuegra, G. R. (2007). *Propuesta de actividades recreativas para la implementar en el programa de desentrenamiento de exatletas supuestamente sanos en el municipio Ciego de Ávila*. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila. Facultad de Cultura Física.
- Cuba. Instituto Nacional de Educación Física y Recreación. (2003). *Programa Nacional de atención atletas activos, retirados y sus familiares*. La Habana. Material impreso.
- Estévez, C. M. Arroyo Mendoza, M. y González Terry, C. (2004). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana, Editorial Deportes.
- Forteza, de la R. A y Alfredo, Ranzola Rivas. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
- García, M. J. M y Cols. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: Principios y aplicaciones*. España, Editorial Gymnos.
- Hernández, B. A. A. (2010). *Acciones teórico prácticas para el desentrenamiento de profesionales exatletas de los combinados deportivos de Ciego de Ávila*. Tesis de maestría.
- López, C. R. Alonso López, R.F. y Góngora, C. (2007). Estudio preliminar de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento de sus entrenadores: una comparación entre Chile y Brasil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 112. <http://www.efdeportes.com/efd112/desentrenamiento-deportivo.htm>
- Macia, R. J. E. (2010). *Principios didácticos para el proceso de desentrenamiento deportivo*. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila. Facultad de Cultura Física.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 168, Mayo de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd168/principios-individualizacion-del-desentrenamiento.htm>