



Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2015; Vol. 10, Núm. 1

ISSN: 1728-922X

Artículo de revisión

Desentrenamiento deportivo en cuba: en busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable

Sports detraining in Cuba : in search of a sports retreat psychologically healthy

Dra. Luisa Vidaurreta Lima*, Msc. Laura Rojas Vidaurreta**

*Doctora en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Investigadora Auxiliar, Profesora Titular. Instituto de Medicina del Deporte, Cuba. lvidaurreta@infomed.sld.cu

** Máster en Psicología del Deporte, Aspirante a investigadora, Profesora Instructora, Instituto de Medicina del Deporte – Cuba, laurarojas@infomed.sld.cu

RESUMEN

Se abordan concepciones actuales acerca del retiro deportivo como última fase de la longevidad deportiva en el Alto Rendimiento y se brindan resultados de la experiencia de trabajo con el Baloncesto Femenino Cubano en el período comprendido entre los años 1974 – 2000.

Se exponen criterios acerca del proceso de desentrenamiento deportivo en el Alto Rendimiento cubano a la altura del 2014.

Palabras clave: Retiro psicológicamente saludable, desentrenamiento deportivo.

ABSTRACT

This paper is about novelty conceptions of sport retirement as last stage of sportive longevity in high performance sport. There are showed results of research in female Cuban Basketball athletes between 1974 – 2000. Also appears personal criteria about the diminution of sport practice in athletes with advanced sportive ages. This is analyze in modern times (2014).

Key words: healthy psychological sportive retirement, diminution of sport practice.

INTRODUCCIÓN

Hasta el presente, la temática del desentrenamiento deportivo desde la investigación psicológica ha sido insuficientemente abordada en nuestro país. El retiro de la práctica activa del deporte de alto rendimiento se presupone como un proceso que ocurre de manera fluida en atletas longevos.

Falta indagación que justifique tal concepto si así lo fuera y que contribuya a allanar las dificultades que puedan surgir en quienes han dedicado sus vidas a un tipo de actividad que físicamente puede ser traumática y que un día termina. De ahí la relevancia del sustento de la salud psicológica del proceso del retiro deportivo y de la inclusión de las variables psicológicas que modulen el desentrenamiento deportivo.

En Cuba la salud del ser humano es un derecho que representa una de las mayores conquistas de nuestro sistema social. Por supuesto, que el deporte, derecho del pueblo, como ha quedado establecido por más de 50 años, tiene en los hombres que han dedicado sus vidas a la práctica deportiva sistemática con resultados superiores en muchos casos a los de países del primer mundo, nuestras Glorias Deportivas, a una población a la que hay que cuidar aun y cuando sus vidas deportivas activas hayan terminado.

Es por ello que resulta necesario abordar un problema científico tan importante como el vinculado con el proceso de favorecer el abandono saludable de la práctica deportiva así como también contribuir a la ajustada inserción en la vida cotidiana de nuestros campeones, después de concluida su vida deportiva activa (Yoshida, 2006).

El deporte de alto rendimiento es traumático en muchos sentidos. El cuerpo de un deportista sufre de un constante estrés físico, fisiológico, y psicológico. Esta continua carga provoca una mayor predisposición para sufrir lesiones y enfermedades por el enorme desgaste al que está sometido.

¿Podría sin embargo, asumirse desde el punto de vista psicológico, que el retiro haya sido saludable, no traumático para los deportistas que han estado insertados en el alto rendimiento por años?

Precisa esclarecer algunas cuestiones como puntos de partida. Para ello se toman los datos referidos a las preselecciones de Baloncesto Femenino en los años de 1974 al 2000.

Es hoy todavía a la altura del 2014 una realidad el hecho de que el retiro deportivo de la práctica activa se realiza sin que se planifique adecuadamente el proceso de desentrenamiento deportivo como parte final de la vida deportiva por parte de las instancias que deberían estar implicadas en ello.

En el caso que nos ocupa, del Baloncesto Femenino, en las generaciones comprendidas en el período 1974-2000, es criterio general que el retiro de las jugadoras puede calificarse como psicológicamente adecuado para ellas por el hecho de haber contado desde antes de que se produjera con proyectos de vida amplios que abarcaban otros intereses profesionales y personales avalados por la inserción en otras esferas de la actividad deportiva y del quehacer humano en general (Comisión Nacional de Baloncesto y Federación Cubana de Baloncesto, 2014; y Comisión de Atletas Retirados del INDER, 2014).

Más del 70% de la población alcanzó calificación universitaria en el ISCF y en otras carreras: Economía, Estomatología, por ejemplo.

Igual cifra se comenzó a desempeñar como dirigentes del INDER en diferentes instancias del organismo, además como cuadros políticos.

Las jugadoras autorizadas por Cuba que podían y querían seguir jugando en clubes de otros países así lo hicieron, aunque en menor medida que lo que hoy se permite, según las leyes entonces vigentes en el país.

La generalidad de ellas construyeron sus familias y tuvieron sus hijos, demostrando una adecuada organización personalógica en sus proyectos personales de vida.

Pasados tantos años se mantienen vínculos de comunicación por diferentes vías entre ellas y con una figura aglutinadora que fue el entrenador principal de aquellas generaciones de jugadoras.

Sin embargo, en este análisis no se puede obviar el aspecto físico de las atletas retiradas y no desentrenadas en las que las patologías médicas de mayor incidencia son las lesiones de rodillas y de columna.

¿DESENTRENAMIENTO FISICO Y RETIRO SALUDABLE?

La realidad del proceso de desentrenamiento físico de los deportistas de alto rendimiento demanda hoy todavía de importantes ajustes organizativos y de su real implementación de modo que las facilidades que por ley se establecen para los atletas retirados y que amplían el plazo de atención económica priorizada a seis meses después del retiro, adquieran un sentido cabal en ese momento sin dudas difícil de sus vidas.

Como se sabe, el ser humano es una unidad bio-psico-social. La construcción de proyectos de vida, es una de las manifestaciones superiores de la subjetividad adulta que encierra en sí misma lo precedente y lo actual de cada individuo. Es por ello que su elaboración no es instantánea, de hecho parte de procesos psicológicos arraigados en la personalidad y se

conforma a lo largo de la vida. Lo biológico en tanto consecuencias físicas del trabajo de entrenamiento realizado cuenta al finalizar la vida deportiva activa de los practicantes. En tanto mayores sean las afectaciones físicas residuales, más difícil será hablar de un retiro psicológicamente saludable.

Tanto en Cuba como en el mundo, el tema del retiro y del desentrenamiento, deben ser abordados como etapas de la vida deportiva y como tales ser individualizados desde el propio proceso del entrenamiento deportivo en las edades longevas para facilitar su curso normal (Barroso, 2008).

La propia autora concluye que los conocimientos acerca del entrenamiento deportivo como un proceso pedagógico ininterrumpido y de carácter multifactorial, el reconocimiento del retiro como una etapa de la longevidad deportiva y la necesidad del estudio de su esencia a partir de criterios pedagógicos, psicológicos, médico-biológicos, sociales y económicos cuya composición oriente la individualización en el desentrenamiento, constituyen fundamentos de los indicadores establecidos, que cubren, además, la relación entrenamiento-retiro-desentrenamiento deportivo.

La temática del rendimiento deportivo saludable durante la vida deportiva activa y después del retiro, tratada por García et al (2009) recoge 7 indicadores de referencia que son:

- 1- Equilibrio muscular y articular
- 2- Prevención del riesgo de lesiones
- 3- Nutrición, dieta y ergogenia
- 4- Composición corporal
- 5- Doping
- 6- Rendimiento y salud durante la vida deportiva

7- Desentrenamiento del deportista retirado

8- Retirada del deporte de élite.

Se afirma que la transición al retiro del deporte de élite es un proceso dinámico y multidimensional que supone múltiples ajustes psicológicos para el deportista, tal y como afirman Stambulova y Stephan (2007).

En él la nacionalidad y la cultura juegan un rol muy importante. A este respecto, las investigaciones de Chow (2012), Kerr y Dacyshyn (2009) entre otras, indicaron que muchos atletas estaban poco preparados para su retirada del deporte, y algunos afrontaron diversas dificultades al enfrentarse con cambios significativos en sus vidas al final de sus carreras deportivas.

De los indicadores de rendimiento deportivo saludable antes expuestos, para la población del Baloncesto Femenino en el período 1974-2000, el primero se constituyó siempre en el punto clave de las dificultades de salud que experimentaron las deportistas y es por eso que en relación al segundo indicador de la prevención de lesiones fueron siempre los puntos de máxima dificultad que se constataron y que al momento del retiro deportivo continuaron siendo relevantes.

¿PODRÍA ENTONCES DECIRSE QUE ESAS JUGADORAS TUVIERON UN RETIRO PSICOLÓGICAMENTE SALUDABLE?

Consideramos que sí en tanto pudieron construirse proyectos personales de vida que correspondían a sus intereses personales como sujetos psicológicos. Esta opinión resulta avalada por los criterios de la Comisión Nacional de Baloncesto y por la Comisión de Atletas Retirados en las personas de los Licenciados José Ramírez, Comisionado Nacional, Dalia Henry, Ruperto Herrera, Metodólogos Nacionales y Presidente de la Federación Cubana de

Baloncesto así como por el Lic. Tomás Herrera, Presidente de la Comisión de Atletas Retirados del INDER que fueron consultados para la elaboración del presente informe y los brindaron en comunicación directa el día 8 de septiembre de 2014.

¿QUÉ RAZONES PUDIERON LLEVAR A ESTOS RESULTADOS?

Las consecuencias de las lesiones físicas con que quedaron no las invalidaron para seguir adelante con sus proyectos personales de vida.

Por otra parte precisa destacar la labor como formadores de los entrenadores de las preselecciones en las que estuvieron reunidas esas deportistas. La línea directriz del entrenamiento deportivo siempre estuvo asociada a la obligatoriedad de la formación docente de las jugadoras así como a la asunción de los valores morales que son expresión suprema de lo mejor de nuestro sistema social.

La segunda fue la asesoría psicológica a las jugadoras para la elaboración de sus planes de vida en todos los ámbitos en que se desenvolvían.

La tercera fue la estrecha relación de trabajo de los Colectivos Pedagógicos y las instancias correspondientes de Medicina y Psicología del Deporte y de ellos con las deportistas.

Faltó entonces la organización individualizada del desentrenamiento deportivo de las jugadoras de esas generaciones

El retiro psicológicamente saludable se construye, es posible y es fruto del trabajo integrado de quienes están implicados en la preparación deportiva del Alto Rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Barroso, M. (2008). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. Tesis Doctoral. ISCF "Manuel Fajardo". FCF Santiago de Cuba.
2. Barroso, M. y Torres, M. (2007). Análisis del estado actual del desentrenamiento deportivo en la provincia de Villa Clara. Trabajo de Diploma. FCF Villa Clara.
3. Comisión Nacional de Baloncesto y Federación Cubana de Baloncesto (2014). Comunicación directa con los Licenciados José Ramírez, Comisionado Nacional y Dalia Henry, Metodóloga Nacional, así como Ruperto Herrera, Presidente de la Federación Cubana de de Baloncesto.
4. Comisión de Atletas Retirados del INDER (2014). Comunicación directa con el Lic. Tomás Herrera, Presidente de la Comisión de Atletas Retirados del INDER
5. Chow, B.C. (2012). Support for elite athletes retiring from sport: the case in Hong Kong. *Journal of the International Council for Health, P.E., Recreation, Sport and Dance*, 38 (1), 36-41
6. García et al. (2009) ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento del estado saludable del deportista? *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(V), 19-31
7. Kerr, G. y Dacyshyn, A. (2009). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of applied sport psychology*.
8. Stambulova, N. y Stephan, Y. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish Athletes. *Psychology of Sport & Exercise*. 8, 101-118.
9. Vidaurreta, L. (1974-2000). Trabajo de preparación psicológica del Baloncesto Femenino Cubano de Alto Rendimiento.

10. Yoshida, L. (2006) en Barroso, M. (2008). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. Tesis Doctoral. ISCF "Manuel Fajardo". FCF Santiago de Cuba.

Recibido: 15 de noviembre de 2014

Aprobado: 18 de enero de 2015