

Artículo original

Modelo para organizar, planificar y concretar el proceso de desentrenamiento deportivo

Ovel Mena Pérez¹, Dayneri León Valladares², Moraima Barroso Palmero³

¹ Profesor Auxiliar “FCCFD” Cienfuegos. Cuba. e-mail: omperez@ucf.edu.cu

² Profesor Titular. “IMD”. Cuba.

³ Profesor Titular. “FCCFD”. Villa Clara

RESUMEN

El proceso de desentrenamiento deportivo en la actualidad se identifica por su carácter generalista y empírico, sustentado en un grupo de orientaciones macros, vías metodológicas globales, y la inclusión además de las actividades que desde el empirismos realizan algunos atletas retirados dada la necesidad de contrarrestar los embates de la desadaptación y la inactividad. Se considera que a pesar de estas limitantes todo lo que se hace en materia de desentrenamiento resulta un elemento importante para mejorar la calidad de vida de esta población.

Lo anterior condiciona entonces la necesidad de perfeccionar la organización y planificación de este proceso y otorgar mayor relevancia a su concreción práctica. Desde esta óptica surge la necesidad de crear, un modelo para organizar y planificar el proceso de desentrenamiento deportivo, sustentado en los contenidos, nexos y relaciones que se establecen entre los componentes y subcomponentes que lo conforman, que responda a nuevos imperativos para implementar su práctica, y que constituya una herramienta pedagógica dirigida a perfeccionar la dirección del proceso de desentrenamiento desde una perspectiva orientadora e exclusivista tanto en lo organizativo como en lo metodológico.

Palabras claves: Desentrenamiento, alto rendimiento, atletas retirados, calidad de vida.

ABSTRACT

The process of detraining sports today is characterized by general and empiric, based on a macro orientations group, global methodological approaches, and also the inclusion of the activities which, from the empiricisms, some retired athletes carry out because of the need to respond to the improper adaptation and inactivity. It is considered that despite these limitations, everything done on detraining is important for improving the quality of life of this population.

This then determines the need to improve the organization and planning of this process and a greater focus on its practical realization.

From this perspective there is a need to create a model to organize and planning the process of detraining sport, based on the content, links and relationships that are established between the components and subcomponents that comprise it, to respond to new challenges for implementing practice, and constituting an educational tool aimed at improving the management of the process of detraining from a counsellor and exclusivist perspective both organizationally and methodologically.

INTRODUCCIÓN

Fundamentación del modelo para organizar y planificar el proceso de desentrenamiento deportivo

Según Bunge (1985), por modelo se entiende aquella forma simplificada de representar la realidad, siendo el objeto real de las teorías científicas, que permite ejemplificar, construir, optimizar la actividad teórico práctica y valorativa del hombre, es un instrumento para predecir acontecimientos que aún no han sido observados.

Por su parte De Armas, N. y col. (2002), plantean que un modelo como aporte o contribución a la teoría, "...implica revelar desde una perspectiva nueva de análisis, una manifestación hasta entonces desconocida que permite una comprensión más plena del objeto de estudio para resolver el problema y representarlo de alguna manera."

Por su parte Valle Lima, A. D. (2007) plantea que un modelo es "... la representación de aquellas características esenciales del objeto que se investiga, que cumple una función heurística, ya que permite descubrir y estudiar nuevas relaciones y cualidades de ese objeto de estudio con vistas a la transformación de la realidad."

La expresión "Modelo" en las ciencias como fenómeno social es mucho más compleja, al referirse a ello, Armando Hart (2001) señaló: "Para que un modelo sirva como tal, deben estudiarse las realidades específicas en que surgió, y sólo ejerce una función orientadora y estimulante cuando se entronca con las realidades y situaciones originales del que lo toma como brújula, o sea, el modelo no puede ser una reproducción mecánica, sino exclusivamente punto de referencia para el análisis de las nuevas realidades".

Las teorías científicas abordadas anteriormente son concatenantes, al concebir en los modelos ideales que representan de modo simbólico y aproximado aspectos reales de los procesos, es decir, un modelo es una representación idealizada de la realidad objetiva.

Para la elaboración del modelo se han tenido en cuenta los aspectos de presentación de un resultado científico de este tipo, en los marcos de un trabajo de tesis doctoral, aportados por De Armas, N. y col. (2002), ellos son: el marco epistemológico (fundamentación y justificación de su necesidad), el contexto social en el que se inserta el modelo, la representación gráfica, la explicación, las formas de instrumentación y la evaluación.

El núcleo del modelo está constituido por lo que se ha denominado componentes y subcomponentes o “pasos lógicos por los que debe transitar el atleta que se retira del deporte activo y se desentrena como parte de su vida deportiva” Que no son más que esos momentos donde se organiza, planifica e implementa una vía metodológica que favorezca una readecuación orgánica y psíquica en el sujeto, atemperada a las nuevas demandas que exige el contexto actual.

Por lo antes expuesto Mena Pérez. define que: **“organizar y planificar el proceso de desentrenamiento deportivo”** es el *ordenamiento lógico de los momentos por los que transita el proceso de desentrenamiento desde su concepción teórica hasta concretarlo en la práctica, de manera que al concebir la sucesión de ellos se provoque al implementar dicho algoritmo, una modificación en el orden orgánico y psíquico del sujeto, en consecuencia con los fines propuestos y las exigencias que demanda el nuevo contexto en que se desempeña como ser social.*

El **objetivo del modelo** propuesto es: Perfeccionar la organización y planificación del proceso de desentrenamiento deportivo para su concreción práctica.

El modelo que se propone presenta un carácter sistémico, se construyó sobre la base del método sistémico – estructural - funcional, el cuál posibilita comprender la organización y la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo como una realidad integral. Por tanto, el modelo representa en sí a un sistema. Al respecto se concuerda con Álvarez de Zayas, C. (1995), y Pensado, J. D. (2010), citados por Heredia (2012), al definir qué: “Un sistema es un conjunto de componentes interrelacionados entre sí, desde el punto de vista estático y dinámico, cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos, que posibilitan resolver una situación problemática bajo determinadas condiciones externas.”

Al representar un sistema, el modelo para organizar y planificar el proceso de desentrenamiento deportivo, posee cualidades generales de estos, según fuentes especializadas (Bertalanfy L. V. (1991) y Álvarez de Zayas, C. (1995), citados por Heredia (2012) son: los componentes y subcomponentes que constituyen la estructura y sus relaciones funcionales, así como la organización jerárquica. En el modelo propuesto se articula lo estructural, organizativo y metodológico en aras de buscar una secuencia lógica y organizada de la planificación del objeto que se investiga.

El modelo para organizar y planificar el desentrenamiento también posee un carácter teórico - metodológico, ya que representa la relación interna de sus componentes y subcomponentes, propicia la orientación de cómo intervenir en la práctica para transformarla, y ordena la secuencia lógica de los componentes, subcomponentes e indicaciones metodológicas para organizar y planificar como elementos determinantes para concretar en la práctica el desentrenamiento deportivo.

Posee carácter flexible ya que el modelo es una propuesta genérica, válida para cualquier atleta que se retira del deporte de alto rendimiento, con posibilidades de adecuarse a múltiples variantes concebidas al construir el modelo, lo que garantiza su singularidad, factibilidad y pertinencia.

Otra cualidad que distingue al modelo que se propone es su carácter abierto y participativo, porque constantemente en él se promueve el intercambio de información con la comunidad implicada en el proceso de desentrenamiento deportivo, quienes contribuyen a perfeccionarlo con sus opiniones, comentarios, experiencias, vivencias y sugerencias, y así mantener la dinámica en el desarrollo de las relaciones entre sus componentes y subcomponentes.

El enfoque holístico del modelo está dado primeramente en la concepción del mismo como un todo, como un proceso general que emerge a los componentes pero que a la vez se retroalimenta de ellos. Sin esta consideración el modelo se hace disfuncional. Para que el modelo propuesto garantice la organización y planificación del desentrenamiento deportivo, se hace ineludible interpretar la influencia que ejerce el mismo como elemento general sobre los componentes, y la consecuente retroalimentación desde estos a fin de establecer un sistema en constante perfeccionamiento.

El modelo para organizar y planificar el desentrenamiento que se propone ha sido elaborado y sustentado sobre la base de fundamentos teóricos y metodológicos que emanan del entrenamiento deportivo como eslabón que precede este proceso, y los presupuestos epistemológicos que sustentan actualmente el desentrenamiento deportivo. Además, por ser ambos procesos en los que se manipulan los componentes de la carga externa aunque con fines y direcciones diferentes. También constituye un soporte desde lo científico, metodológico y didáctico, haber trabajado la propuesta sobre la base teórica de los sistemas, y los postulados que moderan el proceso de enseñanza-aprendizaje. (PEA)

Los fundamentos teóricos y metodológicos de la planificación del entrenamiento deportivo sustentan el modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo, (Matveev, L. P., 1983; Bompa T, D. 1983; Harre D. 1987; Forteza y Ranzola 1988; Verjoshanski, L., 1990; Groseer M, y A. Neumaier. 1990; Ehlenz, S, M. [et. al] 1991; Platonov, V. N., 1991; Manno R. 1994; García Manso, J. M., M. Navarro Valdivielso y J. A. Ruiz Caballero, 1996; Navarro F. 1996; Barrios, J. y A. Ranzola, 1998; Morales, A. y M. E. Álvarez, 2001, 2008, 2011; Forteza, A., 2000, 2004; Cortegaza 2004; Romero, E., 2006; Oroceno, M. 2008), puesto que revelan la necesidad de desarrollar por elementos o fases la planificación del entrenamiento, de distribuir y dosificar la carga de entrenamiento teniendo en cuenta los componentes fundamentales que la integran independientemente de su expresión física o intelectual, de estructurar temporalmente la planificación para el logro de la forma deportiva o un adecuado nivel de rendimiento, a partir

de los principios, criterios e indicaciones comunes o generales a todos los deportes.

También la propuesta se sustenta en los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el **desentrenamiento deportivo** ofrecidos por (Porto 2004, Aguiar 2009, Barroso 2010, Mayo 2013). Quienes a partir de las intervenciones realizadas en este objeto, develan en sus teorías la necesidad y demanda científica que caracteriza el proceso de desentrenamiento deportivo, específicamente lo relacionado con su planificación y organización. Pues a pesar de haberse propuesto una serie de vías metodológicas para desarrollar el desentrenamiento deportivo, identificarse los indicadores para desde el retiro desarrollar el desentrenamiento y se hayan propuestos los principios y reglas que norman la planificación del mismo; la organización y planificación donde se ofrezca el algoritmo lógico para concretar en la práctica el proceso de desentrenamiento deportivo, aún es un elemento por abordar desde lo científico.

Los fundamentos teóricos y metodológicos de los sistemas García Ramis, L. (1977); Bertalanfy, L. V., (1991) y Álvarez de Zayas, C. (1995) citados por Heredia 2012), constituye otro de los sustentos del modelo que se propone, porque revela la necesidad de concebir los modelos como la representación idealizada de las cualidades y relaciones de procesos sistémicos, lo cual implicó modelar desde el método sistémico – estructural - funcional la organización y planificación del proceso de desentrenamiento deportivo.

La concepción desarrolladora del (PEA), constituye un basamento referencial desde lo teórico y lo metodológico para el diseño del modelo que se propone. Para (Vigotsky, L. S., 1988; Álvarez de Zayas, C. 1998; Sánchez R. 2003; Moheno G. 2009; Shaskey D, Green G. 2000, y Heredia 2012) conciben al PEA como un espacio donde se ha de potenciar el papel activo y protagónico del alumno (objeto), y la labor de facilitador, organizador y mediador del profesor (sujeto), en la estimulación de las potencialidades de los alumnos mediante problemas, objetivos, contenidos, métodos, medios, formas organizativas y de evaluación, que permitan desarrollar el aprendizaje en un entorno que promueva predominantemente el trabajo en los niveles de asimilación productivo y creativo de los contenidos, así como, lo investigativo, la interactividad, la inclusión, la diversidad y el tratamiento a la individualidad. En la propuesta realizada en esta investigación se persigue desde la previa capacitación convertir a quien se desentrena en objeto y sujeto de este proceso y así favorecer la creatividad, independencia, diversidad e inclusión de los implicados.

Para fundamentar y guiar el modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo se hizo necesario contextualizarlo y relacionarlo de forma sistémica con algunos de los principios que rigen diferentes áreas, como los de la planificación como función del ciclo de dirección, principios pedagógicos y didácticos, del entrenamiento y del desentrenamiento deportivo.

Principios específicos de la planificación: De la continuidad. De la concatenación. De la unidad.

Principios pedagógicos y didácticos: Papel dirigente del profesor en la participación activa y consciente de los alumnos. Relación teoría y práctica. Unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador. Unidad entre la actividad, la comunicación y la personalidad. Cientificidad. Sistematización. Planificación. Individualización. Accesibilidad y asequibilidad.

Principios específicos del entrenamiento deportivo: Carácter cíclico del proceso de entrenamiento. Variación de las cargas de entrenamiento. Control frecuente del proceso. Selección adecuada del contenido. Recuperación. De lo consciente. Ambiente óptimo y condicionado.

Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo: Principio de la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso. Principio de la ciclicidad. Principio de la repetición y la continuidad. Principio de la periodización. Principio de la individualidad. Principio de la alternancia reguladora. Principio de la preferencia.

Principios específicos para la individualización del desentrenamiento deportivo: Principio para la preservación del estado satisfactorio de disposición atlética. Principio de la readaptación física y psicológica. Principio del dominio de las cargas generales. Principio del descenso paulatino de las cargas. Principio de la articulación del entrenamiento con el desentrenamiento.

Desarrollo.

Estructura y funcionamiento del modelo para organizar y planificar el proceso de desentrenamiento deportivo.

La organización y planificación del proceso de desentrenamiento deportivo es un área del conocimiento donde resulta complejo tener una teoría concluida, pues los avances científicos que a diario se producen en este objeto de investigación provocan su constante transformación. Múltiples son las investigaciones que han versado sobre cambios orgánicos experimentados, posiciones conceptuales, tendencias, metodologías, reglas y principios entre otros aspectos. Estos elementos justifican la necesidad de modelar o crear un modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo, en el que se determinen los componentes y subcomponentes que permitan su concreción práctica.

Un modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo, es el producto de lo que teóricamente debe desarrollarse en la práctica, a partir de una secuencia de pasos lógicos por los que debe transitar todo atleta que se desentrena posterior a asumir su retiro deportivo. En esta investigación se asume este posicionamiento a partir de una concepción diferente de interpretar el desentrenamiento deportivo, pues organiza y planifica el mismo sobre la base de una estructuración en componentes y subcomponentes que describen la lógica a seguir para su concreción práctica. Para ello se toman como referentes los fundamentos científicos que aportan los autores que han trabajado este objeto, quienes en su momento propiciaron distintas variantes, las que a pesar de su intención en perfeccionar este objeto no satisfacen la concreción del desentrenamiento deportivo en la práctica. Por tanto, un modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo permite a los implicados concretar dicho proceso sobre bases organizadas, estructuradas, planificadas, lógicas, científicas y creativas.

La determinación de los componentes y subcomponentes, así como los nexos y relaciones esenciales del modelo para organizar y planificar el desentrenamiento que se propone, emergen como resultado de los referentes teóricos y metodológicos expuestos, del intercambio científico desarrollado sobre el objeto de investigación en los diferentes espacios de socialización, así como, del diagnóstico realizado a dicho objeto. Estos elementos develaron que la organización y la planificación del desentrenamiento deportivo deben sustentarse en un modelo en el que se sistematicen los componentes y subcomponentes que necesariamente deben ser abordados al concretar este proceso. Es decir, estructurarlo de forma tal que posibilite dar un orden lógico y precisar los aspectos específicos que condicionan cada componente y subcomponente, para entonces desde una organizada y lógica planificación poder concretar en la práctica el proceso de desentrenamiento.

En resumen, el modelo que se propone se distingue por manifestar el camino lógico a seguir para concretar en la práctica el desentrenamiento desde su organización y planificación, expresado en la determinación de los componentes y subcomponentes que dinamizan la forma en que se ha de desarrollar este proceso según sus particularidades, objetivos y exigencias.

Como resultado de la aplicación del método sistémico-estructural-funcional en la construcción del modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo, se determinaron sus componentes, siendo estos un elemento esencial en la conformación y concepción de sistema que representa dicho modelo.

Para determinar los componentes del modelo para organizar y planificar el desentrenamiento se consideró la lógica general del proceso de planificación del entrenamiento deportivo dado por García Manso, J. M., M. Navarro Valdivielso y J. A. Ruiz Caballero, (1996), quienes plantean desarrollarla por elementos o fases. Este análisis condujo a los investigadores a posesionarse y revelar que en el contexto del desentrenamiento deportivo estos componentes se deben denominar, desglosar, manifestar e interpretar de forma diferente, desde una perspectiva que responda a las particularidades, objetivos y exigencias de este proceso.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, se determinó que los componentes que han de conformar el modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo son: **el estudio contextual** del desentrenamiento deportivo como componente de entrada al sistema representado en el modelo, **la estructuración lógica** para la organización y planificación visto en períodos y etapas, la **organización metodológica** del contenido de cada período y etapa, así como, el **perfeccionamiento de la organización y planificación del desentrenamiento deportivo**, la cual constituye su salida u objetivo a lograr, mientras que **el reajuste** es el componente que posibilita la retroalimentación.

Los componentes del modelo: estudio contextual del desentrenamiento deportivo, estructuración lógica, y la organización metodológica del contenido, permiten concretar en la práctica el proceso de desentrenamiento deportivo. Cada uno de estos componentes concibe los pasos que dinamizan o condicionan de forma esencial el algoritmo lógico o secuencial que hace corresponder el proceso de organización y planificación, con la concreción práctica del proceso de desentrenamiento a partir de sus particularidades y exigencias. Por su parte, la praxis sistemática de ejercicios con fines saludables, el control periódico y los reajustes pertinentes contribuyen a organizar y planificar el proceso, encaminándolo hacia un nuevo ciclo de actividad física orientada a la salud y por consiguiente mejorar la calidad de vida.

La concreción práctica del proceso de desentrenamiento deportivo será responsabilidad de un equipo multidisciplinario, encabezado por el Instituto de Medicina Deportiva y sus Centros Provinciales, quienes dirigen el proceso, también integrado por las comisiones deportivas y de atención a atletas.

La estructura y relaciones funcionales que representa el modelo como cualidad de sistema, se manifiesta en la interacción y organización sistemática que se desarrolla entre los componentes y subcomponentes que lo integran, así como, en la determinación y fundamentación de cada uno y en los nexos y relaciones internas que se establecen entre ellos como elemento que determinan su dinámica. (Figura 1.)

Figura. 1. Modelo para organizar y planificar el proceso de desentrenamiento deportivo.



Atendiendo a lo expuesto anteriormente el modelo para organizar y planificar el desentrenamiento que se propone puede ser analizado desde dos (2) perspectivas: La que presupone lo estructural; y la que se refiere a lo funcional.

Perspectiva Estructural: Se dirige a representar el objeto modelado en su dimensión estática, y desde este particular puede ser visto como la integración de un sistema de componentes que se relacionan y articulan entre sí, posibilitando organizar y planificar el proceso de desentrenamiento para su concreción práctica.

Funcionalmente el modelo es una representación del algoritmo lógico que debe seguir el proceso de desentrenamiento deportivo, centrado en la organización y planificación como herramienta teórico-metodológica para concretar en la práctica el desentrenamiento como proceso direccionado a elevar la calidad de vida y preservar la salud de los implicados.

El modelo para organizar y planificar el desentrenamiento deportivo propuesto en la presente investigación, se abre constantemente al análisis de los referentes estructurales, organizativos y metodológicos que lo sustentan, elementos que emergen a lo interactivo y diverso que debe caracterizar el proceso científico.

Los análisis estructurales se dirigen a potenciar un intercambio que contribuya a perfeccionar el ordenamiento lógico de los componentes y pasos a seguir para concretar en la práctica el proceso de desentrenamiento, en el que además, se tengan en cuenta los espacios y recursos materiales que se necesitan.

Para el correcto análisis de los aspectos organizativos se parte de la planificación, sustentada en el agrupamiento, selección y combinación de las variantes propuestas para trabajar el componente físico, en dependencia de las individualidades del sujeto y las condiciones reales que presenta para desarrollar el proceso de desentrenamiento, de los objetivos a vencer en cada etapa, del horario, y la frecuencia de trabajo semanal.

Del análisis del componente metodológico se determina la flexibilidad del modelo, se perfeccionan las indicaciones metodológicas en aras de hacer es este instrumento una herramienta pedagógica para concretar el objeto que se investiga, y se propician valoraciones objetivas sobre:

- El carácter múltiple de las variantes que se ofertan garantiza al sujeto la posibilidad de seleccionar las que prefiera en correspondencia con sus particularidades.
- Orientación profiláctica e instructiva por parte del Especialista de la Cultura Física o de Medicina del Deporte, cuyo papel en un primer momento esencialmente estará centrado en la creación de un estado favorable para emprender el desentrenamiento, para después capacitar el sujeto y que este de una vez dirija su propio proceso, ganando con ello en independencia y autonomía como elementos que potencian el carácter sostenible de la práctica de ejercicios físicos con fines saludables.
- Estructuración secuencial de las actividades según los niveles de exigencias de las etapas por los que transita aquel que se desentrena.

- Estructuración lógica del modelo propuesto a partir de los componentes y subcomponentes que lo conforman. De manera que el sistema planteado suponga una entrada, el desarrollo, la salida y se retroalimente.

Valoración de la propuesta por criterio de expertos

Se consideró de la mayor importancia, como antecedente a la aplicación del Modelo elaborado, conocer la opinión de un grupo de profesionales con experiencia en la temática, por lo que se sometió la propuesta a su evaluación a través del criterio de expertos, siguiendo los enunciados de Cerezal y Fiallo (2005); Lissabet (1998) y Ramírez Urizarri (1999). Los métodos de evaluación por criterio de expertos son métodos de carácter subjetivo, basados en la experiencia y conocimientos de personas consideradas expertas o especialistas en la materia de que se trata, los que pueden exponer sus criterios sobre la cuestión consultada. De entre las posibilidades de evaluación por criterio de expertos, para el presente estudio se seleccionó la Metodología de Preferencia, por encontrarse entre las más empleadas debido a su exactitud, objetividad y rapidez de procesamiento.

Criterio para la selección de los expertos. Método de preferencia

La selección de los expertos se realizó entre médicos, fisioterapeutas, psicólogos y entrenadores, con más de diez años de experiencia laboral y que estuvieran vinculados con la Medicina del Deporte, la Cultura Física, el Entrenamiento Deportivo o la Investigación Científica sobre la temática; que trabajaran con la población deportiva y que, a partir de sus conocimientos, pudieran evaluar el Modelo propuesto en esta investigación, para organizar y planificar el proceso de desentrenamiento deportivo.

Resultados de la evaluación de la propuesta por criterio de expertos. (Método de preferencia) con el fin de evaluar la propuesta del Modelo para organizar el proceso de desentrenamiento deportivo.

La encuesta fue aplicada a un total de 60 expertos de los cuales fueron seleccionados 40 por ser considerados con un Coeficiente de Competencia Alto $0,8 < K < 1,0$, todos vinculados con el deporte; de ellos 30 son Licenciados en Cultura Física, 10 profesores de la facultad de Cultura Física de Cienfuegos, de los cuales 7 ostentan el grado científico de DrC, con categoría docente principal de titular, los tres restantes Máster en Ciencias y profesores auxiliares. Se incluyeron además 10 presidentes de las federaciones provinciales, de los cuales tres ostentan la categoría académica de Máster en Ciencias, igualmente se incluyeron 10 entrenadores vinculados al alto rendimiento, de ellos 4 Máster en Ciencias y 2 especialistas. Fueron seleccionados además 4 Licenciados en Tecnología de la Salud, y uno en Cultura Física, dedicados a la fisioterapia, entre los que se encuentra un Máster en Ciencias, también figuran 5 médicos; de los cuales, los 5 son Especialistas en Medicina del Deporte, siendo 4 Máster en Ciencias y un Dr C con categoría docente principal de titular. Todos especialistas de Primer o Segundo Grado en su especialidad.

Muestra los resultados de la encuesta aplicada a los expertos, en relación al criterio que merece la propuesta de un modelo para organizar el proceso de desentrenamiento deportivo.

Respuestas	Si	%	No	%	A veces	%	Total
Preg.1	40	100	0	0	0	0	40
Preg.2	40	100	0	0	0	0	40
Preg.3	40	100	0	0	0	0	40
Preg.4	40	100	0	0	10	0	40
Preg.5	40	100	0	0	0	0	40
Preg.6	40	100	0	0	0	0	40
Preg.7	40	100	0	0	0	0	40
Preg.8	36	90	4	10	0	0	40
Preg.9	12	30	28	70	0	0	40
Preg.10	37	92.5	3	7.5	0	0	40
Preg.11	40	100	0	0	0	0	40
Preg.12	37	92.5	3	7.5	0	0	40
Preg.13	40	100	0	0	0	0	40

Resultados de las temáticas evaluadas por los expertos.

Expertos. Puntaje.

	8	7	6	5	4	3	2	1
Temática 1.	12	8	9	6	2	1	1	1
Temática 2.	10	9	10	3	4	1	1	1
Temática 3.	11	11	8	5	1	2	1	1
Temática 4.	12	9	8	4	4	1	1	1
Temática 5.	5	13	8	7	5	4	1	1
Temática 6.	11	8	10	6	1	1	2	1
Temática 7.	17	9	4	4	2	2	1	1
Temática 8.	29	5	1	1	1	1	1	1
%	36	21	18	12	5	4	2	2

CONCLUSIONES

1. El método de criterios de expertos fue aplicado para validar el modelo propuesto en la investigación, contando estos con un coeficiente de competencia alto, quienes al evaluarlo muestran una apreciación positiva y pertinente del modelo.
2. Quedó validado el modelo para organizar el proceso de desentrenamiento deportivo, el cual cuenta con una organización sistémica en componentes y subcomponentes que lo dinamizan desde su concepción teórica hasta la concreción práctica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Prieto, M. E. (2008) Modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Santa Clara, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de Villa Clara.
2. Bertalanfy, L. (1991) Teoría general de sistemas. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
3. De Armas, N. [et. al] (2002). Conceptualización y caracterización de los aportes teóricos metodológicos como resultados científicos de la investigación.
4. Heredia D. (2012). Modelo de planificación para el perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento. Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en ciencias. "UCCFD" Manuel Fajardo. Facultad de Guantánamo.
5. Mena O. (2010). Periodización del proceso de Desentrenamiento Deportivo: Un enfoque sistémico y de pertinencia para la individualización. Revista digital. <http://www.anuariocientifico.ucf.edu.cu/>.
6. Oroceno Aragón, M. (2008) Modelo de atención a la diversidad en la dinámica de la formación didáctica del entrenador deportivo en la licenciatura en cultura física. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias Pedagógicas). Santiago de Cuba, Universidad de Oriente, Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran".
7. Sierra Lombardía V. (1998). Metodología de la investigación científica. Centro de estudios de la Educación Superior "Manuel F. Gran" Universidad de Oriente.
8. Sierra Lombardía V. (2003). En Metodología de la Investigación Científica. Tomado de Ordaz Lorenzo, R. La modelación como método científico general del conocimiento y sus potencialidades en el campo de la educación. ISPEJV. Material en soporte magnético.