

Artículo de revisión

## **Retos actuales del proceso de Desentrenamiento Deportivo. (I)**

**Ovel Mena Pérez**

Profesor Auxiliar y Decano de la Facultad. Email: [omperez@ucf.edu.cu](mailto:omperez@ucf.edu.cu)

### **RESUMEN**

Son innumerables los autores que al referirse al Desentrenamiento Deportivo como el proceso pedagógico que es, lo ubican como una fase en la vida deportiva de los atletas, o como un componente del entrenamiento prospectivo o a largo plazo. Si bien es funcional que el atleta para llegar a serlo un día fue seleccionado, otro día marcará el fin de su carrera y necesariamente llegará el retiro deportivo, pero con este suceso no llega el fin, como dijese Moheno (2009). "**No huye el que se retira**". A partir de este momento tendrá lugar una nueva etapa, comienza un nuevo proceso en la vida deportiva del sujeto: El Desentrenamiento Deportivo como vía a la vida, cuyo fin es despojar de la carga, o parte de esta al atleta que se retira, y que tiene nuevas metas que cumplir, aspiraciones que lograr y sueños que realizar; pero para ello necesita ante todo gozar de plena salud, y es esa la misión prioritaria del proceso de Desentrenamiento Deportivo. En esta primera parte se hace referencia a los acontecimientos actuales que caracterizan el Desentrenamiento Deportivo, para en otros momentos o posteriores partes, ofrecer pertinentes sugerencias didácticas y metodológicas encaminadas a perfeccionar dicho proceso.

**Palabras claves:** Desentrenamiento Deportivo, alto rendimiento, calidad de vida

### **ABSTRACT**

Many authors Detraining Deportivo referring to the educational process as it is, place it as a stage in the sporting life of the athletes, or as a component of training or long-term perspective, While the athlete is functional to become so one day he was selected, another day will mark the end of his or her career and will necessarily athletic retirement, but this event does not reach the end, as Moheno (2009) say. " No flees retiring ." from this time there will be a new stage, a new process begins in the sporting life of the subject: The Detraining of Sports as a way of life whose purpose is to release load, or part of it, form the retired athlete and having to meet new goals, aspirations and dreams to achieving; but it needs. Above all enjoy full health, and that is the priority mission of detraining process of sport. In this first reference to current events that characterize the detraining sport, so that in other time provide relevant educational and methodological suggestions for improving the process is done.

## INTRODUCCIÓN

Al igual que el resto de la naturaleza, los seres humanos están sometidos a las inexorables leyes que rigen la vida, nunca antes el poder de la ciencia ha sido tan imponente y sus descubrimientos tan impresionantes. El deporte como fenómeno sociocultural no puede estar ajeno a los beneficios de la ciencia y la investigación, en el deporte moderno detrás de un resultado o un record están los avances de la ciencia, el uso de nuevas tecnologías, así como la investigación científica para dar respuesta a las exigencias que emanan de la práctica físico - deportiva y recreativa en su diversidad.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico y multifactorial que constituye un estímulo capaz de romper la homeostasis y producir un efecto de carga progresiva creciente que estimula procesos fisiológicos de respuesta y adaptación del organismo, Verkhoshansky (1990); obteniéndose como resultante de dicho proceso un incremento en la capacidad de trabajo físico y psicológico, así como una evolución paulatina en el rendimiento del atleta.

El proceso de entrenamiento deportivo desde sus raíces posee una importancia capital para los fisiólogos, investigadores, entrenadores, médicos y las ciencias aplicadas al deporte, debido a la compleja y diversa repercusión que provocada en el organismo humano. Platonov (1984). Este aspecto toma valor en la medida que el entrenamiento de altos rendimientos se torna más agresivo a la salud del atleta, teniendo en cuenta el creciente aumento de las exigencias del propio entrenamiento provocado por el aumento considerable de compromisos competitivos en que debe participar el atleta en el año, evidenciando en cada una óptima forma deportiva. García L. (2012).

Los argumentos antes mencionados hacen que el entrenamiento de altos rendimientos se torne insostenible para la salud del deportista, en la actualidad se aboga a partir de las ciencias hacer de este un proceso lo menos agresivo posible a la salud del practicante. Si se tiene en cuenta que el entrenamiento perspectiva o a largo plazo involucra el desentrenamiento deportivo como continuidad a la preparación deportiva pero con objetivos diferentes. Morales (2012). Entonces, se pudiese otorgar a este proceso cuyos fines son netamente profilácticos, la misión de hacer sostenible el entrenamiento a largo plazo para la salud del que fue objeto de las exigentes y crecientes cargas del entrenamiento y la competencia. Otros autores como Devís y Peiró, (2000), son de la opinión que la práctica sistemática de actividades físicas constituye uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícita la consideración saludable de esta dentro del contexto físico-deportivo.

Lo planteado anteriormente se asume a partir de los preceptos que ofrece Santana (2003), en su Tesis Doctoral, la cual constituye una herramienta metodológica que contrasta con esta tendencia agresiva otorgada al entrenamiento deportivo a largo plazo, al conceptualizar la preparación deportiva sostenible como el **“Proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana”**. O sea, es la protección del atleta a lo largo de su vida deportiva, tanto en su etapa de máximo rendimiento, como cuando se retira del deporte y transita por el proceso de desentrenamiento como vía hacia una mejor calidad de vida sustentada en la práctica sistemática de ejercicios físicos.

La consecuente preparación del deportista a largo plazo posee una importancia capital, este criterio ha venido en evolución desde (Ozolin 1988) y Alonso (2000), cuando plantean la división de este proceso en dos (2) períodos para su formación (Selección y Preparación), finalizando el segundo con una fase de transición de cargas al culminar la vida deportiva sea por una u otra causa.

Docentes de la Universidad de Castilla de la Mancha en un artículo publicado (s/f), ordenan el proceso de entrenamiento a largo plazo desde una perspectiva más específica, cuando al organizar y desarrollar las fases del mismo declara el desentrenamiento deportivo como último momento en la vida del deportista.

Verkhoshansky (1990), aborda de manera similar el proceso de entrenamiento a largo plazo, reflejando en su obra que el deportista no culmina su vida deportiva sino transita por un proceso de disminucin de cargas o desentrenamiento; al referirse a este tema en el año (1996), García y Manso proponen diversas etapas orientadas (objetivos y contenido c/u), por las que transita el atleta en su vida deportiva:

- 1.- Primera Etapa: Iniciación Lúdica. (Tres a cinco años.)
- 2.- Segunda Etapa: Formación Básica. (Seis a nueve años.)
- 3.- Tercera Etapa: Iniciación a la Formación Especializada. (10-11 años.)
- 4.- Cuarta Etapa: Perfeccionamiento básico. (12-14 años.)
- 5.- Quinta Etapa: Perfeccionamiento especializado. (15 - 18 años).
- 6.- Sexta Etapa: Consolidación del rendimiento y obtención de máximos resultados. (Varios años según las características de cada deporte y las particularidades de cada atleta).
- 7.- Séptima Etapa: Desentrenamiento dirigido (Según necesidades del sujeto).

En febrero de 2012 Robert Quezada publica un artículo en la revista digital *1800béisbol*, donde plantea que la planificación acertada para la construcción de un atleta a largo plazo consta de (6) etapas:

- 1.- Etapa de la preparación inicial.
- 2.- Etapa de la preparación preliminar de base.
- 3.- Etapa de la preparación especial de base.
- 4.- Etapa de la realización de los máximos resultados.
- 5.- Etapa de conservación de los máximos resultados.
- 6.- Etapa de Desentrenamiento.

Mayo y Morales (2011), en su creación científica sobre el proceso de desentrenamiento deportivo conciben este dentro del entrenamiento a largo plazo, a partir de un principio rector para su planificación: **Preservación del estado satisfactorio de disposición atlética (ESDA)**, del cual se derivan otros principios y las reglas metodológicas que rigen dicho proceso y su planificación.

## **DESARROLLO**

Los deportes para su evolución, se sustentan en el desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades, destrezas, estilos y maestría, elementos estos que necesitan de un prolongado y sistemático entrenamiento para perfeccionarse, proceso este reconocido también por varios autores como entrenamiento prospectivo o a largo plazo. (Matviev 1967, Harre 1983, Hahn 1987, Ozolin 1988, Forteza y Ranzola 1988, Grosser 1992, Manno 1994, Weineck 1994, García Manso y col. 1996. Verkhoshansky 2002, Cortegaza 2004, Collazo 2005 y Navarro 2007).

Formar un atleta data de varios años de preparación, quienes transitan por diferentes etapas desde su iniciación hasta cultivar sus máximos resultados, llegar a la longevidad y asumir el retiro deportivo como una etapa funcional de la vida del deportista de altos rendimientos.

Con relación a este tema y de gran importancia son los indicadores para caracterizar el retiro deportivo desde el propio entrenamiento establecidos por Barroso (2010), en su tesis doctoral, los cuales constituyen un criterio de pertinencia para emprender el desentrenamiento deportivo desde el propio entrenamiento de forma individualizada, es decir a partir de las necesidades de cada sujeto.

Este aporte constituye el eslabón que verdaderamente enlaza el proceso de preparación del deportista con el desentrenamiento deportivo que debe asumir este al pasar a la inactividad, pero va más allá, ofrece elementos a tener en cuenta de un proceso al otro, orienta hacia una correcta transferencia y satisfacer las necesidades reales y objetivas que demanda el atleta que se retira, por lo que no se concibe la culminación de la vida deportiva (**entrenamiento a largo plazo**), para un sujeto-objeto de la carga de entrenamiento por varios años sin transitar por el desentrenamiento como vía a una mejor calidad de vida en sus nuevas funciones como ser social.

El entrenamiento se encamina al resultado deportivo a partir de una forma óptima como resultante del desarrollo sistemático y exigente de habilidades y capacidades, y por otra parte el desentrenamiento busca readaptar en el orden físico, funcional, metabólico y psíquico al atleta retirado como ser biopsicosocial e incorporarlo a la sociedad con nuevas metas, aspiraciones y funciones que desempeñar.

Ambos procesos, tanto el entrenamiento como el desentrenamiento están conformados por diversos componentes estructurales, los que posibilitan su certera e individualizada planificación; es decir todo sujeto que sea objeto de uno u otro proceso transitará por diferentes etapas o momentos, con tareas y contenidos específicos para cada una según los objetivos previstos, pero sin un estimado de tiempo predeterminado para su cumplimiento.

Sería un error plantear rigidez en el tiempo y las etapas en los modelos a seguir para llevar a efectos el desentrenamiento deportivo, cada sujeto que se retira del deporte activo demanda de sus propias necesidades, por lo que el tiempo, el volumen y la intensidad de trabajo durante este proceso será individualizada, aún cuando pertenezcan a la misma disciplina deportiva y muestren características grupales semejantes.

Hoy día existe una gran diversidad al conceptualizar el **desentrenamiento deportivo**, tema este que ha ido en evolución y al cual le han sumado criterios varios autores. Por ejemplo para Barroso (2010), significa acción y efecto de desentrenar. Desentrenar significa: hacer perder el entrenamiento adquirido. Tomado de la Biblioteca de Consulta Encarta del 2007.

Mazorra en el (2000) define el **desentrenamiento deportivo**, como un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento.

Para Mena (2007 - 2010): El **desentrenamiento deportivo** es un proceso pedagógico con características especiales de carácter profiláctico, en busca de nuevas adaptaciones, atemperadas a las individualidades de cada sujeto y a las exigencias del contexto biopsicosocial con que interactúa.

La misión fundamental para las ciencias aplicadas al proceso de entrenamiento deportivo estriba precisamente en preservar la salud de quienes fueron objeto del mismo, muestra de ello fue el 1er seminario internacional sobre desentrenamiento desarrollado en febrero del 2009 en Brasil, donde se redactó una intención, y proponer el establecimiento de un programa institucionalizado para el desentrenamiento y transición de la vida deportiva, sustentado en la pertinencia actual de este fenómeno como vía hacia una mejor calidad de vida para los que abandonan las exigentes cargas de entrenamiento y las competiciones.

En nuestro país se toma como iniciativa en el año 2001 crear el grupo nacional de atención al desentrenamiento deportivo (GNADD), cuyo fin es concebir este proceso como una directriz desde las máximas estructuras institucionales, la que debe ser cumplida por todo atleta que se retira del deporte activo con el objetivo de ganar en calidad de vida, ha sido intención de este grupo de trabajo fundar en cada territorio provincial uno similar, el cual se encarga de hacer cumplir los objetivos e indicaciones emanadas de instancias superiores.

El Instituto Nacional de Medicina del Deporte, propuso a la Comisión Nacional de Atención a Atletas, el actual "Programa Nacional de Atención Médica a los exatletas", aprobado el 27 de enero del 2003. El cual constituye un importante paso de avance en la atención a los exatletas que tantas alegrías le dieron a nuestro país en el ámbito nacional e internacional. Este programa a juicio de este autor posee un carácter muy generalizado y rígido para su organización y planificación, aunque constituye el punto de partida para todas las demás vías metodológicas implementadas en las diferentes disciplinas deportivas en nuestro país.

El constructo que se analiza ofrece un tratamiento al desentrenamiento por etapas (3), las cuales poseen un carácter rígido en cuanto a componentes de la carga intensidad, volumen y frecuencia, también posee una intención pre – temporalizada y poco flexible, al otorgarle un tiempo determinado a cada etapa si se tiene en cuenta que cada sujeto demanda de sus propias necesidades, las que no se satisfacen en el mismo período de tiempo. Estos elementos denotan irregularidades al concebir la planificación del desentrenamiento deportivo.

El desentrenamiento deportivo es un proceso amplio, y va más allá de la implementación de un método determinado para el tratamiento a los componentes de la carga externa, como son, el volumen, la intensidad, la frecuencia y el tiempo durante determinadas etapas. El conocer con certeza cuándo un atleta retirado está verdaderamente desentrenado constituye aún un aspecto que adolece de tratamiento en estas investigaciones, pues para ello urge trabajar en busca de índices de calidad que corroboren el estado del proceso de desentrenamiento deportivo.

Para hacer crecer el desentrenamiento deportivo como proceso pedagógico, científico y profiláctico se hace necesario integrar y tratar durante el mismo, todas las variables que actuaron sobre el organismo de los que fueron sometidos al efecto de las cada vez más exigentes cargas de entrenamiento, como también urge trabajar en equipo, comprometiendo con dicho proceso a todos los factores involucrados para su implementación y desarrollo.

Mena (2007), recopila en su tesis de maestría un programa de preparación física para desentrenar baloncestistas retirados del alto rendimiento en la provincia de Cienfuegos, direccionado al trabajo aerobio y con ejercicios fortalecedores, diseñado en tres (3) etapas rígidas en tiempo, frecuencia, volumen e intensidades. En este estudio se demuestra que los sujetos retirados a pesar de ser del mismo deporte y con características similares no transitan por el mismo tiempo de desentrenamiento, la demanda física – metabólica – funcional y psicológica tampoco es igual, por lo que la vía metodológica a emplear no puede ser única, es necesario organizar metodológicamente y planificar el desentrenamiento desde una perspectiva flexible e individualizada, de manera que responda a las necesidades reales y objetivas de cada atleta que se retira, hasta conducirlo a un estado similar, o lo más cercano posible a los parámetros de calidad de vida de un ser social sano no deportista.

Los métodos hasta aquí analizados para implementar el desentrenamiento deportivo favorecen rigidez, hecho este que denota la incapacidad para introducir y generalizar los resultados obtenidos a partir de su aplicación, y por demás dejan ambigüedad en la relación oferta y demanda del sujeto-objeto del proceso. Por lo que la planificación de modelos flexibles para llevar a efectos el proceso de desentrenamiento deportivo desde una perspectiva individualizada según necesidades reales aún es una necesidad insatisfecha.

A partir del análisis realizado del tema que se aborda se hace necesario centrar la atención en diseñar modelos flexibles para llevar a cabo el desentrenamiento deportivo en correspondencia con las demandas de cada individuo objeto del mismo. Es propósito de futuras investigaciones tratar la temática, y proponer un modelo didáctico flexible para desentrenar atletas retirados del alto rendimiento sobre la base de sus necesidades objetivas, de manera que constituya el mismo una herramienta metodológica generalizable encaminada a garantizar una mejor calidad de vida a quienes abandonan el entrenamiento de altos rendimientos y las competiciones.

## CONCLUSIONES

- El entrenamiento perspectivo o a largo plazo está compuesto por dos (2) procesos fundamentales: (1). La preparación deportiva o entrenamiento deportivo cuyo fin es cultivar un atleta y llevarlo hacia planos superiores de rendimiento mediante el aumento creciente de la carga. (2) El desentrenamiento deportivo como proceso inverso, de transición de cargas con fines preventivos hacia la calidad de vida.
- El desentrenamiento deportivo constituye el escenario por excelencia dentro del entrenamiento perspectivo o a largo plazo, para hacer sostenible la salud y llevar hacia una mejor calidad de vida a los retirados del deporte de altos rendimientos y la alta competencia.
- El proceso de desentrenamiento deportivo está compuesto por diversos componentes, por lo que este va más allá de la implementación de un método u otro. Constituye un error garrafal plantear modelos para el desentrenamiento deportivo basados solo en el método, los que por demás se caracterizan por su rigidez. Urge buscar modelos generalizables, que constituyan verdaderas herramientas de trabajo didáctico y metodológico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alonso L, R F. (2000) La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo: Teoría o Hipótesis. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado en septiembre del 2006
2. Alonso, L. Ramón F. y A., de la Rosa. (2001) Desentrenamiento: Análisis y criterios actuales. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado en septiembre del 2006.
3. Barrizontes, F. y [et. al] (2003) El desentrenamiento deportivo. Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física. La Habana. Cuba.
4. Barroso. M. (2010). Tesis Doctoral no publicada. ISCF Manuel Fajardo. La Habana. Cuba. FCF. Villa Clara.
5. Devis, J. y Peiró. (2000). Actividad Física, Deporte y Salud. Primera Edición. Publicaciones INDE. Barcelona. España.
6. Forteza, A. (2000) Direcciones del entrenamiento deportivo. Revista digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado en septiembre del 2006.
7. García Manso, J (1996). Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid. España.
8. Harre, D (1993). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico técnico. La Habana. Cuba.
9. Manno, R. (1994). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo

10. Mazorra, Z. R. (2000) *Actividad Física y Salud*. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
11. Mena. O. (2007). Propuesta de un programa de entrenamiento físico para desentrenar los Baloncestistas Cienfuegueros retirados del alto rendimiento. V Simposio Internacional Científico Metodológico de Educación Física y Deportes. Cienfuegos. Cuba.
12. Moheno (2009). Modelo psicoanalítico para el desentrenamiento deportivo. Tesis doctoral. UAC. Consultada en octubre de 2011.
13. Platonov V, N. (1984) *La adaptación en el deporte*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
14. Quezada R. (2012). Desentrenamiento deportivo. Etapa que culmina la vida deportiva. *Revista digital*. <http://www.1800béisbol>. Disponible en Google. Consultada en abril de 2012.