

# Ejercicios y juegos para el desentrenamiento parcial de los kayakistas (15-16 años). Academia Náutica, Santiago de Cuba

---

*Exercises and games for partial lack of training (15-16 years old)  
Nautical Academy, Santiago de Cuba*

---

- **MSc. Silvia Rosa Rodríguez Ramírez**  
Máster en Metodología del entrenamiento Deportivo
- **MSc. Rene R. Cousse Lois**  
Máster en Ciencias de la Computación

## **Resumen**

El desentrenamiento parcial es una de las temáticas más importantes en el proceso de formación del deportista en los últimos tiempos. En deportes como el Kayak este es necesario desde que el sujeto comienza a lograr sus primeros resultados deportivos. Trabajar el desentrenamiento, implica para los entrenadores aplicar las variantes del entrenamiento de forma descendente a partir del periodo de tránsito. Este trabajo tiene como objetivo lograr la aplicación de ejercicios y juegos como alternativa para conseguir el desentrenamiento parcial del atleta implicado en este estudio, con el propósito de disminuir los efectos de las cargas durante el periodo de tránsito, y favorecer posteriormente la asimilación de la nueva carga de trabajo para su desarrollo. Fueron utilizados métodos y procedimientos científicos. Entre las principales conclusiones destacan que se logró con mayor eficiencia la disminución de las cargas durante el periodo de tránsito de atletas activos, y se contribuyó a asimilar la nueva carga de trabajo. Además, se pudo disminuir las deficiencias en el comienzo del proceso de la preparación física general de los atletas, lográndose una mayor y rápida bioadaptación al entrenamiento deportivo.

**Palabras claves:** entrenamiento deportivo; deportes náuticos; kayak

## **Abstract:**

Partial lack of training is one of the most important subjects in the athletes' formation process nowadays. It is necessary since the athlete arrives at his or her first sport achievements in such sports as Kayak. When trainers work with the lack of training, they apply the training variants through a descending way starting



from the transit period. The research objective is to pursue the application of exercises and games as an alternative way to achieve the athlete's partial lack of training, in order to diminish the effects of burdens during the transit period, and subsequently to favor the assimilation of the new work burden for its development. Methods and scientific procedures were used. Among the main conclusions we can mention the achievement of the active athlete's transit period, besides, some deficiencies were diminished at the beginning of the general physical preparation process and it made possible a better and faster bioadaptation to the sport training.

### ***Introducción***

El kayak es uno de los deportes náuticos más importantes por su masificación y por ser un deporte olímpico que aporta muchas medallas. En Europa se agrupan atletas de resultados mundiales excepcionales en este deporte. En Cuba la práctica del Kayak se ha desarrollado de modo impresionante en los últimos años, aprovechando las mejoras tecnológicas del bote, la pala, la efectividad de los sistemas y métodos de entrenamientos aplicados.

Cuando un kayakista comienza a entrenar de forma sistemática y organizada, comienza a adaptarse al trabajo, cuyo incremento debe expresarse por encima de un 20% cada año. Los órganos y sistemas del cuerpo humano, como parte de una integral biológica irán asimilando ese proceso de modo gradual. El trabajo con grandes cargas requiere un mayor esfuerzo del aparato cardiovascular, provocando hipertrofia del corazón, además de favorecer la disminución de las grasas del cuerpo, la regulación del régimen de vida y el aumento del estrés.

En la práctica diaria se observa la preocupación de los entrenadores por hacer más eficiente la aplicación de las cargas durante el proceso de entrenamiento. Sin embargo, en el periodo de tránsito donde se debe realizar el desentrenamiento parcial, hay en la actualidad dificultades para desarrollar este proceso, sobre todo por el desconocimiento reinante en el mundo sobre sus características.

Si el entrenamiento deportivo es un “proceso pedagógico especial, que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de súper compensación y mejora las capacidades físicas, técnico-tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlos y consolidar su rendimiento” (Matveev, L, 1983:65), el desentrenamiento deportivo se debe interpretar 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 periodo de tiempo.”(Alonso, R, 2000:75).

Por tal razón, la planificación del desentrenamiento deportivo como proceso inverso de la formación deportiva de acuerdo con lo conocido hasta ahora, debe realizarse de forma muy similar a la del entrenamiento, incluso en su individualización. La sesión comienza con el calentamiento general en la parte inicial, para luego continuar con el especial, y con niveles de carga por debajo de los que se utilizarán en la parte principal.

En el desentrenamiento parcial se advierte que no pocos entrenadores, desconocen los métodos de trabajo y por ende, sus opiniones tienen un carácter general, cuando no son vagas y a veces infundadas. Pero admiten que cuando un atleta toma vacaciones largas, se pone en el límite del desentrenamiento.

Hay ocasiones en las que los aspectos psicológicos son muy importantes, al incidir en el estrés generado por la alta competición, entonces es aquí donde entra en juego la responsabilidad de cada atleta, para mantener normas rigurosas como: dieta, descanso, no practicar deportes riesgosos o solicitar oportunamente atención médica cuando sea percibido cualquier síntoma negativo.

Según un estudio publicado por investigadores españoles: “los deportistas de élite que interrumpen sus sesiones de entrenamiento comienzan a experimentar cambios en sus organismos, que les hacen perder la forma en muy poco tiempo” (Borrego, D, 2007: 57), demostrando que no entrenar determina una reducción en el volumen sanguíneo del deportista, pues por lo común, un atleta en forma suele estar hemodiluido. Mújica y Padilla indicaron curiosamente que: “...incluso las cavidades internas del corazón disminuyen de tamaño cuando se interrumpe el entrenamiento y que la eficacia de la respiración baja rápidamente al cesar el estímulo de la preparación física.”(Borrego, D, 2007: 36).

Según lo expuesto en este estudio, para la solución a las insuficiencias que se presentan en el programa de preparación para el deportista de Kayak (15-16 años), relacionado con el desentrenamiento parcial de la Academia Náutica de Santiago de Cuba, se persiguió el fin de elaborar ejercicios y juegos como alternativas, para el mejoramiento del proceso de desentrenamiento parcial durante el período de tránsito, contribuyendo a elevar los conocimientos teóricos y prácticos sobre el tema por entrenadores y atletas, desde su concepción hasta su aplicación, para el incremento del estado de la salud y la elevación de la calidad de vida en general de los atletas.

Durante el período de recuperación o de vacaciones los deportistas explorados, no realizan actividades físicas enfocadas a su deporte, disminuyendo de esa manera los niveles alcanzados durante su preparación física general. No obstante, en su programa de preparación tampoco se le da un enfoque significativo a esta etapa, lo que conlleva a que los entrenadores y atletas no le den la importancia requerida, para que se cumpla esta etapa en el entrenamiento deportivo.

Esta investigación se realizó con ocho (8) (100%) atletas, matrícula de la categoría 15-16 años. Se les explicó cómo se realizarían los ejercicios, así como sus objetivos en el desentrenamiento parcial, cómo debía ser la aplicación y las consecuencias o resultados esperados de la ejecución de propuesta.

## **Desarrollo**

### **Análisis de la entrevista a entrenadores y especialistas**

Cuando se entrevistaron a los entrenadores de Kayak y a algunos profesionales del Instituto de Medicina Deportiva de la provincia referida, se pudo constatar que en su intervención el 100% reconoció la importancia de la formación integral de los atletas activos, en el proceso de desentrenamiento parcial, y que entre los principales problemas y necesidades se encontraban las siguientes:

1. Mínimas acciones por la Comisión Provincial de Canotaje, para dar



cumplimiento a la planificación de desentrenamiento parcial de los atletas, así como de los propios entrenadores.

2. Escasa coordinación y pobre propagación acerca de la necesidad de cumplir con la tarea de desentrenarse parcialmente durante el período de tránsito.
3. Desconocimiento acerca de la necesidad del desentrenamiento parcial durante el período de tránsito.
4. Inadecuada autoestima de algunos atletas.

En sentido general se constató que el período de desentrenamiento parcial en la práctica pedagógica diaria no se cumple. Cuando se analizaron los planes de entrenamiento se valoraron los contenidos relacionados con cada mesociclo, donde se tuvo en cuenta la estructura y el orden lógico de organización de sus microciclos hasta la finalización de la etapa competitiva, no siendo así en lo previsto para el descanso activo. Quedando demostrado que no existió una planificación adecuada, donde se debe lograr la disminución paulatina de los niveles de rendimiento deportivo alcanzados durante toda la preparación del deportista, ya sea por falta de conocimiento o de coordinación entre las partes que intervienen y otros.

### **Análisis de la encuesta a atletas.**

En la encuesta aplicada a los atletas activos (15-16 años), habían 6 (75%) entre 2-3 años de experiencia, mientras el 2 (25%) se ubicaron entre 4-5 años de vida deportiva. El cuestionario contó con cuatro preguntas y fueron encuestados 8 (100%) atletas. Su resultado arrojó los datos siguientes: Primera pregunta: 6 (75%) atletas no acertaron con la respuesta o no sabían sobre desentrenamiento. Dos (25%) respondieron con acierto, demostrando que no existe un trabajo sistemático en la preparación teórica del equipo.

- Segunda pregunta: los 8 (100%) atletas manifestaron que no se analizó el proceso de entrenamiento con ellos, trabajándose sin consultar hasta qué medida los mismos podían o no asimilar una carga física (etapa competitiva) y cómo lograr su recuperación activa durante la etapa transitoria.
- Tercera pregunta: 2 (25%) atletas reconocieron conocer al período de tránsito y 6 (75%) admitieron no saber al respecto, evidenciándose un pobre conocimiento del grupo estudiado sobre el tema tratado.
- Cuarta pregunta: los 8 (100%) atletas afirmaron no tener participación en actividades de desentrenamiento parcial (etapa de tránsito), pero contraproducentemente el 100% reconoció la existencia de ese concepto teóricamente, pero no como acción a realizar en este período.

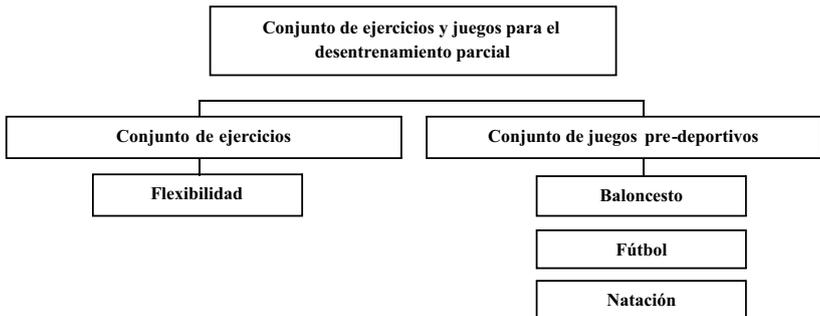
Los atletas plantearon desconocer lo relacionado con el desentrenamiento parcial. En sentido general expresaron que finalizando las competencias continúan en período lectivos del Ministerio de Educación o si este ha terminado se van de vacaciones, la cual utilizan fundamentalmente para opciones recreativas, no entrenando hasta el inicio del nuevo curso escolar.

Las ideas expuestas en este análisis permitieron reflexionar lo siguiente: en la actualidad en la provincia de Santiago de Cuba, no se cumplen con los principios pedagógicos del proceso de entrenamiento (aumento irregular del esfuerzo,

Individualización de las cargas y de la periodización), en lo relacionado a la planificación y control del desentrenamiento parcial los atletas activos, al entrar al período de tránsito, constituyendo esto un serio desacierto.

Después de aplicado las encuestas y entrevistas a los implicados, los atletas desarrollaron los ejercicios y juegos para el mantenimiento de la capacidad de trabajo en el periodo de desentrenamiento. Los juegos se hicieron de modo pre-deportivo con enfoque recreativo. Los ejercicios son de carácter variables para mantenimiento de la fuerza, además se emplearon los ejercicios propios del Kayak, para sostener y corregir los errores técnicos.

Esto hizo la propuesta más objetiva, pues las cargas se modificaron con el conjunto de ejercicios y juegos proyectado siguiendo el siguiente esquema:



### Propuesta de ejercicios aplicados en el estudio

1. Ejercicios variables (tracciones, paralelas, abdominales y planchas) para conservar la fuerza y desarrollar la resistencia aeróbica.
2. Ejercicios de natación para mantener la resistencia y la capacidad de trabajo.
3. Técnica de kayak en tierra (sombra) para que no se pierda el estereotipo de la misma.
4. Trotes y caminatas para mantenimiento de la resistencia aerobia.
5. Flexibilidad activa y pasiva mediante ejercicios para que no se pierda la amplitud de los movimientos.

### Ejercicios para la flexibilidad

Para la confección y distribución de estos ejercicios se debe tomar en cuenta que la flexibilidad se puede trabajar de dos formas: flexibilidad activa y flexibilidad pasiva. Se puede realizar en parejas e individualmente, para el Kayak es importante realizar estos ejercicios de flexibilidad para perder la amplitud de los movimientos. Se recomienda trabajar la flexibilidad en todas las articulaciones e ir variando guiándose por las diferentes bibliografías de flexibilidad.

### Juegos pre-deportivos de Baloncesto

Nombre: Los diez pases consecutivos.

Objetivo: Resistencia aerobia.

Medio: Pelota de baloncesto.



Desarrollo: Se coloca el árbitro en la mitad del terreno para hacer el lanzamiento al aire del balón entre dos jugadores y a partir del primer pase se debe hacer el conteo hasta llegar a diez, sin que el otro equipo pueda interceptar los pases del equipo contrario. Se jugará por un tiempo máximo de 40 minutos.

**Regla:** el balón no puede salir de los límites del terreno porque se pierde el conteo y saca el equipo contrario.

### **Juegos predeportivos de Fútbol:**

Nombre: Futbolito de cuatro contra cuatro.

Objetivo: Resistencia aerobia.

Medios: Pelota de fútbol y portería de 1,5x1, 5m.

Organización: Dispersos

Desarrollo: la actividad consiste en jugar al fútbol en un terreno con medidas reducidas a un área total de 15x15m<sup>2</sup>. Se juega hasta 40 minutos, en dos tiempos de 20.

**Regla:** por faltas en juego agresivo y tocar el balón con la manos, se le debe dar el saque de banda al equipo contrario.

### **Juegos pre-deportivos de Natación:**

Nombre: Nada y bombea con inmersión.

Objetivo: Resistencia aerobia.

Medio: Piscina o área acuática.

Organización: Equipos.

Desarrollo: Saldrá el primer integrante de cada equipo a la señal del profesor e irá nadando 25m, empezando por la técnica libre hasta realizar las cuatro técnicas, pero cada 25m parar el nado en cualquiera de los bordes de la piscina y realizar el bombeo con inmersión, que consiste en inhalar aire con la nariz hasta llenarse los pulmones y luego retenerlo, entrar la cabeza completa bajo el agua y expirar el aire de manera que se haga el bombeo, repetir esta acción diez veces. Este juego se ejecuta en tiempo de hasta 30 minutos.

**Regla:** hay que nadar las cuatro técnicas y realizar los diez bombeos con inmersión.

### **Nombre: Salto en piscina con pelota.**

Objetivo: Desarrollo de la fuerza.

Medio: Piscina o área acuática.

Organización: Equipo.

Desarrollo: En una piscina profunda, con una pelota el atleta debe colocarse en el borde de la piscina, lanzar la pelota arriba, saltar hacia la pelota y coger la misma antes de que caiga al agua, así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el juego.

**Regla:** El atleta debe agarrar la pelota en el aire, sino será amonestado con un punto negativo. Realizar el salto lo más alto posible. Gana el equipo que más pelota capture.

Faltan las indicaciones para realizar los ejercicios y juegos como y cuando se

realizaran

### **Ejemplo de un programa semanal de trabajo para el desentrenamiento parcial.**

| <b>Lunes</b>                          | <b>Miércoles</b>              | <b>Viernes</b>   |
|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| Técnica de kayak en tierra. (30 min). | Caminata (40 min).            | Ejercicios variables: con el 50% del volumen máximo Alcanzado en el test pedagógico. |
| Trote (50 min).                       | Flexibilidad activa (30 min). | Abdominales.   |
| Flexibilidad activa (30 min).         |                               | Tracciones.  |
|                                       |                               | Paralelas.   |
|                                       |                               | Planchas.  |
|                                       |                               | Flexibilidad activa (30 min).  |

### **Conclusiones.**

1. Con el desarrollo de los ejercicios y juegos presentados como alternativa para el desentrenamiento parcial, se logró con mayor eficiencia la disminución de las cargas durante el período de tránsito de atletas activos, contribuyendo además a la asimilación de la nueva carga de trabajo.
2. Se logró disminuir las deficiencias en el comienzo del proceso de la preparación física general de los atletas, lográndose una mayor y rápida bioadaptación al entrenamiento deportivo y alcanzando con ello resultados más efectivos en los atletas de Kayak.

### **Bibliografías.**

1. Alonso, R (2000). La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo (III). Desentrenamiento Deportivo: Teoría o Hipótesis. Revista digital. Año 5 - N° 25. [EFDeportes.com](http://EFDeportes.com). Septiembre. Buenos Aires.
2. Arroyo, M (1997). Método de Investigación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
3. Borrego, D (2007). Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Granada.
4. Csanádi, A (1980). El Fútbol. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
5. Dóbler, E y Dóbler, H (1980). Juegos menores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.



6. Enciclopedia General del Ejercicio (1992). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.  
Matveev, L (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú. Editorial Rádruga.

Recibido: 21/10/2010 aprobado: 15/10/2011