

## **ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FORTALECER LAS BASES BIOPEDAGÓGICAS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

*Didactic strategy to strengthen the biopedagogical basis that supports the sports lack of training process*

**Jesús Font-Landa**

Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte  
Facultad de Cultura Física de Camagüey

**Recibido:** 21 - 09 – 2013      **Aprobado:** 21 – 10 - 2013

### **RESUMEN**

Mediante la aplicación de métodos y técnicas de la investigación científica, se logró un diagnóstico de la situación que presentan las provincias orientales de Cuba respecto al tratamiento que deben recibir los atletas en la última fase de la vida deportiva, así como al culminar de manera definitiva su actividad en el alto rendimiento competitivo. Una encuesta a 60 entrenadores de la región seleccionada, evidenció la necesidad de elaborar la estrategia que básicamente fundamentó la actividad científico– investigativa desarrollada, la cual fue validada mediante la consulta a 15 expertos adecuadamente seleccionados.

### **PALABRAS CLAVE**

Alto rendimiento deportivo, desentrenamiento deportivo, estrategia didáctica.

### **ABSTRACT**

By means of the application of methods and techniques of the scientific investigation, it was accomplished a diagnosis about the situation that the Western provinces in Cuba presents related to the treatment that the athletes should receive in their sports life's last phase, as well as when they finish their activity in the high competitive performance. It was made a survey to 60 trainers from the selected region; it showed the need to elaborate the strategy that based on the developed scientific investigation activity which was validated through the consultation to 15 experts adequately selected.

### **KEY WORDS**

High competitive performance, *sports lack of training*, *didactic strategy*.

## INTRODUCCIÓN

La preparación deportiva desde el punto de vista metodológico representa un sistema donde se distinguen procesos pedagógicos, psicológicos, cognoscitivos, sociales, así como biológicos, mediante los cuales se ponen de manifiesto la instrucción, la educación y los cambios adaptativos que redundan en la adquisición de un nivel de preparación relativo a una etapa dada del proceso de entrenamiento.

El sistema de preparación deportiva, atendiendo a las posibilidades de adaptación a las cargas de entrenamiento, a los sistemas de participación deportiva vigente en diferentes países del mundo, tanto en su componente de formación como el de rendimiento, basados en regularidades metodológicas que parten del desarrollo ontogénico del practicante, se puede dividir convencionalmente en cuatro eslabones fundamentales, que interactúan de forma vinculada con el fin de sustentar todo el sistema de preparación deportiva a corto, mediano y largo plazos.

Cada uno de los eslabones incluye un número determinado de etapas, donde de forma armónica se desarrolla el proceso dirigido a lograr en el atleta la formación no solo para la práctica deportiva, sino también para la vida en sentido general.

El tiempo exacto de duración de cada eslabón está determinado por factores que condicionan el inicio y la terminación de cada una de las etapas que operan en ellos, destacándose por sus rasgos operativos:

- Objetivo a cumplirse en el sistema de preparación.
- Edad biológica.
- Aptitudes y actitudes del practicante.
- Condiciones materiales y metodológicas existentes para desarrollar el trabajo.
- El talento individual de cada practicante.
- Particularidades del deporte motivo de especialización.

Los eslabones demandan de una organización metodológica determinada, cuyo tratamiento en todos los casos estará orientado por los objetivos perseguidos, a partir de las particularidades que caracterizan a los diferentes grupos de deportes, atletas y las condiciones existentes para el desarrollo del trabajo correspondiente al momento por donde transite el proceso de entrenamiento.

Estas estructuras tienen como finalidad central potenciar el tratamiento metodológico requerido en las etapas que integran la preparación deportiva como sistema que se prolonga muchos años, teniendo en cuenta las particularidades del desarrollo ontogénico del deportista o proceso de desarrollo individual del ser humano en cada una de las etapas de la preparación deportiva a largo plazo.

Los eslabones cumplen funciones básicas que le permiten al docente deportivo y otros especialistas, dar un adecuado tratamiento metodológico a las actividades programadas, siendo importante resaltar las siguientes:

- Propiciar condiciones metodológicas que faciliten el tránsito del deportista por las etapas que conforman el entrenamiento deportivo como proceso que se prolonga muchos años.
- Optimizar los costos económicos destinados a la formación, desarrollo y perfeccionamiento del futuro campeón.
- Potenciar las vías utilizadas para la selección de talentos deportivos en sus diferentes etapas.
- Contribuir a la elevación del rendimiento deportivo del atleta en su tránsito por las etapas que conforman la preparación deportiva como sistema que se prolonga muchos años.
- Proporcionar condiciones biopedagógicas que contribuyan a mantener e inclusive a elevar los niveles de salud del practicante.

Estudios exploratorios y descriptivos realizados que incluyeron la aplicación de métodos tales como la observación, la encuesta y la entrevista, develan que más del 80 % de los atletas que concluyen su vida deportiva, no transitan por un proceso de desentrenamiento sistemático y dirigido por el personal capacitado; las causas fundamentales son:

- La insuficiente existencia de documentos que normen las vías y condiciones biopedagógicas, así como psicosociales encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento deportivo.
- Carencia del personal plena y objetivamente capacitado para cumplir el papel de desentrenador deportivo.
- Insuficiente conocimiento de atletas jubilados y en fase de jubilación de la importancia del desentrenamiento deportivo como medida profiláctica a la aparición de enfermedades no transmisibles, tales como la hipertensión arterial y problemas cardiovasculares, entre otras.
- Insuficiente fondo de tiempo para tratar el desentrenamiento en el contexto de la carrera Licenciatura en Cultura Física, así como la no inclusión de dicha temática en el contenido de la actividad posgraduada del egresado.

Como parte del proceso investigativo fue determinado como problema científico la insuficiente bases biopedagógicas para tratar el proceso de desentrenamiento deportivo; en tanto se delimitó como objetivo de la investigación, elaborar una estrategia didáctica que fortaleciera las bases biopedagógicas que sustentan el proceso de desentrenamiento en atletas de diferentes deportes, categorías y grupos de edades.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Para enfrentar el desarrollo de la investigación que básicamente sustenta el presente informe fueron utilizados los materiales que aparecen a continuación.

- Instrumentos de medición con la finalidad de precisar los cambios que provoca en el organismo del atleta (nivel de entrenamiento), el retiro de la práctica deportiva de alto rendimiento, sin transitar por las fases que demanda el desentrenamiento deportivo.
- Instrumentos de medición, tales como cinta métrica, cronómetros, saltómetros, balones entre otros, para determinar los niveles de preparación del atleta antes y después del retiro.
- Computadoras dotadas de paquetes estadísticos modernos para procesar las bases de datos derivadas de la aplicación de las herramientas investigativas demandas por la actividad investigativa desarrollada.

Para la constatación teórica de la estrategia se tuvo en cuenta el método de consulta a expertos, procesándose para dicha finalidad de 35 aspirantes, de los que resultaron electos luego del procesamiento realizado 13 alcanzaron la categoría, cuyo coeficiente de competencia se enmarcó entre 0,8 y 0,9.

### Métodos

La investigación desarrollada se sustentó sobre las bases filosóficas y metodológicas que ofrece el paradigma dialéctico materialista, concepción científica que permite el análisis multilateral de los fenómenos sociales en general, derivándose de ellos los métodos y técnicas utilizados para tratar la materia objeto de estudio.

- Métodos del nivel teórico.
- Métodos del nivel empírico.
- Métodos matemáticos y estadísticos.

La novedad científica radica en la fundamentación científico-metodológica de una estrategia didáctica que fortalece las bases biopedagógicas encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento en atletas de diferentes deportes, categorías y grupos de edades.

## RESULTADOS

### Resultados en orden práctico obtenidos

El estudio realizado por los expertos proporcionó los resultados que se revelan a continuación.

Criterios dados por los expertos				
Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado
8	5			
%				
61,53	38,46			

Tabla No. 1

Nótese que el mayor por ciento de los criterios dados por los expertos se enmarcan en la categoría cualitativa de muy adecuado y los restantes evalúan la estrategia como muy adecuada, datos que avalan la aceptación que estos sienten por la estrategia objeto de valoración.

- La aplicación de la técnica de encuesta a un total de 150 ex atletas de las provincias orientales del país posibilitó determinar los siguientes resultados:

Provincia	Encuestados	Tratamiento en función del proceso de desentrenamiento			
		En fase de jubilación		Jubilados	
		Adecuado	Inadecuado	Adecuado	Inadecuado
Guantánamo	10	1	9	4	6
Santiago de Cuba	10	2	8	2	8
Holguín	10	-	10	4	6
Granma	10	1	9	3	7
Las Tunas	10	-	10	-	10
Camagüey	10	1	9	1	9
Total	60	5	55	14	46
%	100	8,33	91,66	23,33	76,66
Muestreo por cuota					

Tabla No. 2

### Otros resultados de carácter práctico obtenidos

- La aplicación de una encuesta a 60 entrenadores de la región oriental del país develó que solo ocho de ellos poseían conocimientos básicos sobre el proceso de desentrenamiento.
- Un sistema de indicaciones metodológicas especializadas dirigido a fortalecer el desarrollo de habilidades en el entrenador para enfrentar el desentrenamiento de atletas jubilados y en fase de jubilación.
- Un sistema de cursos y talleres metodológicos dirigidos a fortalecer la preparación de entrenadores y otros especialistas del alto rendimiento competitivo con vista a elevar el nivel de conocimientos referente al proceso de desentrenamiento en diferentes deportes, categorías y grupos de edades.

### Resultados de carácter teórico obtenidos

- Consideraciones científico-metodológicas con un acentuado enfoque biopedagógico que enriquecen la teoría existente con respecto al proceso de desentrenamiento deportivo.
- Fortalecimiento de las bases científicas y metodológicas que rodean el sistema de control del rendimiento físico, técnico y táctico de atletas en fase de jubilación.
- Elevación de la concepción didáctica- integradora, de los componentes del proceso de desentrenamiento deportivo.

- Sistema de principios para sustentar la distribución de las cargas en las diferentes estructuras del ciclo grande de entrenamiento.
- Glosario de términos asociados al proceso de desentrenamiento deportivo.

## CONCLUSIONES

- Los estudios exploratorios y descriptivos realizados en las provincias orientales de Cuba develaron la necesidad de elaborar una estrategia dirigida a fortalecer la preparación de entrenadores y otros especialistas deportivos para enfrentar el proceso de desentrenamiento de atletas jubilados y en fase de jubilación.
- El desentrenamiento no representa un proceso adverso al entrenamiento deportivo, sino es la fase final del sistema de la preparación deportiva que se prolonga por muchos años.
- El desentrenamiento deportivo representa un proceso pedagógico y a la vez cumple objetivos puramente médicos.
- La encuesta aplicada evidenció la aceptación de la estrategia elaborada en el grupo de expertos actuantes en la investigación.

## RECOMENDACIONES

- De forma experimental, utilizando muestras de las provincias diagnosticadas, aplicar la estrategia elaborada.
- Continuar la línea investigativa que sustenta la investigación realizada como base de este informe en otras regiones del país.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Díaz Oliva, A., Ferrer Tamayo C. M., Navarro Balboa, Y. (2013). *Desentrenamiento, etapa importante en la vida del deportista de alto rendimiento*. Revista Ilustrado.
2. Bomba, T. (2008). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Raduga.
3. Font Landa, J.(2013). *Bases biopedagógicas del proceso de desentrenamiento deportivo*. Material de apoyo a la docencia. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad Camagüey.
4. Font Landa, J.(2013). *Fundamentos modernos del desentrenamiento deportivo*. Conferencia magistral impartida en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
5. Ibáñez Santos, J. (2009). *Efecto del desentrenamiento y la reducción y la reducción del entrenamiento sobre la aptitud física*.

6. Alonso López, R. F. (2013). Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias. *Efdeportes.com* [Revista Digital] Buenos Aires - Año 12 - N° 113 - Octubre de 2013.
7. Valentín Colón, J.( 2010). *Investigación documental sobre los efectos del desentrenamiento en la aptitud física de personas entrenadas.*