

Título: El Desentrenamiento Deportivo como resultado de un proceso Bioadaptativo y una necesidad para los retirados del Deporte de Altos Rendimientos.

Autores: MSc. Ovel Mena Pérez. (Prof. Auxiliar).

Lic. Yubisnelda González Espinosa. (Prof. Instructor).

Lic. Yamilton Benítez Quiñones.

Resumen.

El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este. El perfeccionamiento del atleta en el entrenamiento deportivo, el cual se debe considerar y concebir siempre bajo el aspecto de la unidad de formación y educación, se realiza en diferentes formas y con diversos medios. La forma principal es la carga de entrenamiento mediante ejercicios y competencias. Todos estos medios y formas empleados para el perfeccionamiento deportivo van provocando un efecto acumulado en los atletas sometido al proceso de preparación, que origina un amplio número de transformaciones funcionales, metabólicas, morfológicas y psíquicas en su organismo, dando este aspecto lugar, a la aparición del desentrenamiento como una necesidad para los que fueron objeto del entrenamiento de altos rendimientos que les permita mediante un programa correctamente planificado y dosificado según las características individuales de cada sujeto y del deporte que proviene, readaptarse a las nuevas condiciones que le exige la vida inactiva contrarrestando a su vez el efecto nocivo de la patologías que suelen acompañar la etapa del retiro y que constituyen una amenaza para la su calidad de vida.

Teniendo en cuenta las limitaciones funcionales de algunos exdeportistas al abandonar el deporte competitivo se sugiere siempre y cuando sea posible la intervención mediante los programas de desentrenamiento de forma que se propicie a través de este una vida lo más semejante a la de una persona normal activa, alejada de patologías endémicas del retiro y no desentrenarse.

Introducción.

Tras asumir el doloroso retiro como si quisieran recuperar el tiempo entregado a esta exigente faena, abandonan el hábito del ejercicio cotidiano y se descuidan: aumentan desmesuradamente de peso, consumen abundante alcohol y muchos abusan del mal hábito de fumar. Víctimas del no desentrenamiento tiempo después del retiro competitivo a algunos campeones les sorprende un

irónico destino. Inesperados sustos debido a la incidencia de la (HTA) han sufrido en nuestro medio estelares como el boxeador Adolfo Horta, los polistas Jesús Pérez y Gorge Rizo.

Si bien es cierto que la salud del deportista se prioriza durante el periodo activo es de suma importancia dedicar todos nuestros esfuerzos a la conservación de esta durante la inactividad, a pesar que los centros provinciales de medicina deportiva llevan a cabo un seguimiento desde el punto de vista clínico del atleta retirado se hace necesario de forma individualizada planificar un programa de desentrenamiento que le permita a ese atleta retirado readaptarse e incorporarse a la vida social sin riesgos nefastos para su vida a consecuencias de la amenaza que constituye retirarse y no desentrenarse.

En los últimos años son varios los países que abogan por la integración a la cotidianeidad de los exatletas con necesidades especiales encontrando a Cuba como un valuarte defensor de la ayuda que se le pueda brindar a estos sujetos para reducir sus limitaciones, en este caso a las comisiones provinciales, centros de medicina deportiva y facultades de cultura física les corresponde jugar un papel importante y dar los primeros pasos, y con sus recursos humanos cada vez más especializados analizar las necesidades reales que presentan los atletas retirados del territorio y para ello elaborar programas de actuación, permitiendo la participación de todos los sujetos necesitados en las diferentes tareas con independencia de sus dificultades.

Es imprescindible que la ciencia se ocupe con la máxima prioridad del desentrenamiento como una necesidad vital para los deportistas retirados del alto rendimiento, resulta indispensable investigar qué ocurre luego de haber transcurrido la etapa de su protagonismo activo y pasar al retiro, siendo esta una tarea priorizada en nuestro país ya que lo fundamental es la salud integral del individuo y para ello urge el diseño de programas de desentrenamiento que coadyuven a preservar esa salud.

Todo lo anterior planteado justifica por qué resulta tan necesario someter a los atletas del alto rendimiento a un proceso de desentrenamiento, que implique una reducción paulatina de los fuertes estímulos a que fueron sometidos y una disminución progresiva de su actividad metabólica, es evidente la importancia de implementar programas sobre la necesidad de desentrenarse que poseen los deportistas retirados del alto rendimiento y que hoy día se desempeñan como seres sociales con diferentes responsabilidades en nuestro territorio y que en la actualidad no tienen una atención profiláctica especializada a través del desentrenamiento como alternativa vital para su estabilidad metabólica y funcional.

Desarrollo.

Como parte del Programa Nacional de atención a las glorias deportivas, atletas destacados y en general a los atletas cubanos que terminan su vida deportiva activa, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y el Instituto de Medicina Deportiva han concebido el Programa Nacional de Desentrenamiento, para que los atletas que han estado sometidos durante años a un régimen de vida estricto, con limitaciones y a cargas de entrenamiento altas, tengan una disminución progresiva de las cargas físicas y una preparación psicológica para evitar o atenuar las consecuencias negativas en el organismo y en la psiquis de la culminación brusca de la vida deportiva activa. Este programa tiene un carácter muy general, por lo que se hace necesario particularizarlo según el deporte y las características de cada atleta.

La culminación de la vida deportiva activa provoca un impacto en las dimensiones físico-biológicas, psicológicas y sociales. Ese impacto puede ser menos severo con programas para desentrenar los atletas retirados y despojarlos de toda esa carga acumulada.

Después de un sacrificio por obtener triunfos y medallas, sería inconcebible asumir el doloroso retiro y abandonar el hábito de realizar ejercicios físicos conociendo sus nefastas consecuencias, ya que el deporte de alto rendimiento somete al organismo a elevadas exigencias pudiendo desencadenar numerosos efectos patológicos como consecuencia de alteraciones físico metabólicas que conllevan al padecimiento de enfermedades de alto riesgo a las cuales se suman factores como el hábito de fumar, alcoholismo. Una encuesta realizada a los veteranos del músculo en Cuba reflejó que casi la totalidad de los deportistas violó la etapa de desentrenamiento muy a pesar de conocer en la mayoría de los casos sus nefastas consecuencias.

Síntomas y manifestaciones de salud en atletas retirados que no realizaron programas de desentrenamiento.

Hipertensión Arterial y sus complicaciones: dolor de cabeza, isquemia e infarto.

Aumento de peso corporal, debido al acumulo de grasa corpórea.

Fatiga mental más que física.

Aumento del consumo de alcohol.

Aumento del consumo de cigarro.

Bradicardias, Taquicardias.

Arritmias Respiratorias.

Parámetros durante la preparación del deportista que evidencian una transadaptación.

Se logra el mejor resultado en el atleta de acuerdo a la programación establecida.

Se logra un elevado rendimiento muscular.

Se desarrollan las capacidades motrices a un nivel óptimo acorde a las exigencias de la competencia fundamental.

Economía en sus funciones biológicas durante trabajos prolongados.

Tarda en aparecer la fatiga durante el trabajo.

El aparato cardiovascular y respiratorio realizan un trabajo fuerte e intenso con un mínimo de gasto.

Estados psicológicos del entrenamiento y la competencia que anuncian la necesidad de desentrenarse.

En el deporte a menudo se presentan fronteras que no están en correspondencia con las intenciones y necesidades de los atletas y entrenadores, uno de los tropiezos más frecuentes es la imposibilidad de desarrollar una óptima preparación a causa de limitaciones con recursos materiales y obstáculos institucionales, también constituye una problemática la pobre cantidad de confrontaciones o topes de preparación, lo que trae como resultados entre otros aspectos la escasa información sobre los adversarios elemento de gran importancia para concretar resultados, por lo que se logra conocer de ellos es a partir de comentarios y opiniones exteriores incluso de un personal en muchas ocasiones ajeno al proceso de entrenamiento de estos atletas. Tomando en consideración lo antes planteado conocemos que tales aspectos provocan un elevado estado de tensión psicológica y preocupación en los deportistas, llevándolos a una sobrecarga psicológica e intelectual que puede en la mayoría de los casos desencadenar en estados de fatiga y agotamiento mental convirtiéndose estos elementos en una prioridad para dicho atleta superponiéndose a las metas y aspiraciones trazadas.

Las cargas de entrenamiento constituyen fuertes y objetivas presiones las que se suman a las influencias subjetivas para desencadenar las situaciones estresantes que atraviesa el deportista sometido al efecto de la carga, por todos es conocido que la competencia constituye el escenario donde el atleta demuestra el desarrollo alcanzado en las habilidades y capacidades propias del deporte, después de largos periodos de preparación y exigencias cada vez más fuertes. Por lo antes planteado se deduce el intenso estado de presión psicológica que sufre el deportista durante la etapa competitiva pues más que el posible resultado que se obtenga en dicha competencia existe un compromiso moral con los aficionados, entrenadores, instituciones y organizaciones que sin lugar a dudas esperan lo mejor de sí, aspectos que condicionan preocupación y colocan al atleta en una situación comprometedoras con el mismo y con el contexto social.

Par poder comprender la significación psicológica de la competencia desde una perspectiva positivista hay tener muy presente la relación directa que existe entre los pronósticos, las potencialidades del atleta y el resultado competitivo, pues ello no repercute solamente en el prestigio y autoestima personal del deportista sino en la sociedad donde se desarrolla.

Por ello cualquier error en tal sentido puede provocar censuras, críticas y opiniones que empañan la imagen del deportista y del entrenador, las cuales en la mayoría de las ocasiones traen consigo frustraciones, desencantos y decepciones, que pueden incluso llevar al atleta a sufrir de estados depresivos y alejarse del mundo del entrenamiento. Toda cautela con que se enfrente la competencia y los retos que ella impone, son pocos para evitar consecuencias negativas de los imprevistos que en la misma pueden surgir.

Los argumentos planteados en párrafos anteriores dejan al descubierto los intensos efectos psíquicos que provoca la preparación a que es sometido el atleta de altos rendimientos y la competencia como fase culminante y máxima expresión del proceso de entrenamiento; razones estas que justifican la necesaria aparición de una fase de restablecimiento que implique una disminución progresiva de la carga, y facilite a su vez una readaptación del organismo del atleta. Esto lo podemos encontrar en el desentrenamiento como una prolongación del proceso de preparación del deportista, una dilatación del entrenamiento con fines netamente profilácticos.

Principios metodológicos que rigen el Desentrenamiento como fase del proceso de Entrenamiento Deportivo.

1-. Principio de la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso.

Como se conoce durante la ejercitación de la carga física, la capacidad de trabajo orgánica va disminuyendo, luego con la fase de descanso, la misma se recupera e incluso pasa a un estadio superior (supercompensación).

2-. Principio del aumento constante el esfuerzo.

Resulta imprescindible para el aumento de la capacidad de trabajo orgánica, el aumento constante de la carga física (esfuerzo), para esto se utilizan diferentes formas; lo cual se debe ante todo al alto nivel de exigencia que se plantean a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo del deportista.

3-. Principio del aumento irregular el esfuerzo.

El aumento de la carga física en el entrenamiento resulta irregular, debido a que ésta debe responder a las posibilidades del organismo en la etapa dada de desarrollo.

4-. Principio de la versatilidad de la carga.

Este principio se ha de entender como una medida de afrontar una cierta monotonía en la carga debido a su uniformidad y así ayudar a aumentar el rendimiento.

5-. Principios de la Ciclicidad.

Este principio enuncia la necesidad que para aumentar la capacidad de trabajo el organismo necesita recibir de forma cíclica (constantemente) el estímulo que representa la carga física (esfuerzo).

6-. Principio de la repetición y de la continuidad.

La esencia de este principio se explica cómo proceso de entrenamiento debe ser ininterrumpido y sistemático.

7-. Principio de la individualidad.

Es conocido que estructuralmente todos los organismos son iguales en el sentido más general, pero el desarrollo de las capacidades físicas así como los procesos adaptativos tienen un carácter particular en cada sujeto que constituyen el punto de partida para implementar cualquier actividad con ellos.

8-. Principio de la alternancia reguladora.

El principio enfoca la interdependencia entre los entrenamientos de la condición física y de la técnica para alcanzar y mantener un nivel máximo de rendimiento.

9-. Principio de la preferencia y de la coordinación sistemática.

Se trata aquí, en algunos deportes, de la preferencia de determinadas capacidades de la condición física o de la coordinación, añadiéndose a estas últimas la formación de un estereotipo dinámico.

10-. Principio de la regeneración periódica.

La experiencia demuestra que se requieren unos 8 - 12 años para desarrollar el rendimiento de un atleta de élite, contando desde su nivel de principiante, con el supuesto de que se realizó un desarrollo óptimo del rendimiento. Una vez que los deportistas hayan alcanzado un nivel internacional, tendrán que trabajar con cargas máximas en entrenamiento y competición para abalizarlo.

Luego de haber analizado los enunciados de los Principios del Desentrenamiento Deportivo, podemos decir que los mismos tienen carácter sistémico y que además constituyen los postulados, las reglas para desarrollar cualesquier actividad física relacionada con el desentrenamiento.

Conclusiones.

Solo con la implementación de un proceso de desentrenamiento a través de un programa correctamente planificado, dosificado y orientado a las particularidades de cada sujeto y el deporte que practicó se produce una readaptación morfológica, funcional, metabólica y psicológica que lo lleve a los indicadores de una persona normal activa, garantizando a su vez una mejor calidad de vida en la etapa de retiro.

Bibliografía.

Mena O. (2007). Propuesta de un programa de entrenamiento físico para desentrenar los Basquetbolistas Cienfuegueros retirados del alto rendimiento. V Simposio Internacional Científico Metodológico de Educación Física y Deportes. Cienfuegos. Cuba.

Mena O. (2006). El desentrenamiento. Una necesidad vital para los deportistas retirados del alto rendimiento. Conferencia Magistral. Jornada científica XX Aniversario de la Facultad de Cultura Física de Cienfuegos. Cuba.

Mena Ovel y Benítez (2006). Una mirada al desentrenamiento como una necesidad para las glorias deportivas Cienfuegueras durante el retiro. Compact CD. Memorias. Evento científico estudiantil. ISCF. Villa Clara. Cuba.

Mena Ovel y Dita. (2006). El desentrenamiento como una necesidad vital para los Kayakistas retirados del alto rendimiento. Compact CD. Memorias. Evento científico estudiantil. ISCF. Villa Clara. Cuba.

Menéndez, J. L. (2007). Acción preventiva del ejercicio físico ante el Tabaquismo. V Simposio Internacional Científico Metodológico de Educación Física y Deportes. Cienfuegos, Cuba.

Toledo Y y Blanco. (2007). Estudio descriptivo sobre el desentrenamiento como una necesidad vital para los Voleibolistas Cienfuegueros retirados del alto rendimiento. Trabajo de diploma. ISCF. La Habana. Cuba. FCF. Cienfuegos.

Vázquez, V. J. (1998) La Hipertensión Arterial en deportistas: Alerta necesaria. Revista Bohemia: Año 90, N° 23, La Habana, Cuba. Abril: 29: 35-37.

Verges M y Palma . (2007). Estudio descriptivo sobre el desentrenamiento como una necesidad vital para los Balonmanistas Cienfuegueros retirados del alto rendimiento. Trabajo de diploma. ISCF. La Habana. Cuba. FCF. Cienfuegos.