

## **Título: Propuesta de un programa para desentrenar los Baloncestistas Cienfuegueros retirados del alto rendimiento.**

**Autores: MsC. Ovel Mena Pérez. (Prof. Auxiliar)**

**Lic. Ever Paredes Jiménez. (Prof. Asistente)**

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

### **Resumen.**

El entrenamiento deportivo lo conforman una matizada gama de actividades que se desarrollan en función de buscar los mejores resultados personales y colectivos en la competencia como máxima expresión del deporte de altos rendimientos, mediante este proceso se le suministra la carga física al atleta que lo va a transformar desde el punto de vista físico y como resultado de su efecto acumulado va a provocar una transadaptación en los procesos funcionales dada las altas exigencias impuestas al organismo.

Después de analizado lo anteriormente expuesto es evidente la necesidad del desentrenamiento para los retirados del alto rendimiento como vía de readaptación funcional y una mejor calidad de vida, es por ello que mediante este trabajo se pretende poner en manos de los baloncestistas retirados del alto rendimiento una herramienta objetiva para enfrentar y desarrollar dicho proceso.

### **Introducción.**

El riguroso proceso de preparación deportiva cuyo objetivo principal es mantener al máximo nivel permisible la capacidad de rendimiento atlético o su resultado deportivo exige al organismo un estado óptimo de salud, correlación solo posible de lograr mediante la aplicación cada vez más exigente pero adecuada de las cargas físicas y de su nivel de preparación psicológica.

Algunos atletas elites retirados del deporte activo, motivados por la necesidad (al sentirse enfermos y con su salud deteriorada) de forma individual y sin una dosificación determinada, han recommenzado a practicar ejercicios físicos a fin de contrarrestar los efectos negativos y aliviar sus padecimientos y lo han logrado, o al menos han experimentado cierta mejoría, razón esta que corrobora la necesidad de aplicar programas de ejercicios físicos correctamente dosificados al retirarse los atletas del alto rendimiento para contrarrestar estos efectos nocivos y evitar posibles desviaciones del estado de salud.

Esto motiva, a este profesor a diseñar un programa de entrenamiento físico, para desentrenar los Baloncestistas Cienfuegueros retirados del alto rendimiento, como parte de la especial atención que merecen, además que permitan conducir científica y metodológicamente el proceso de desentrenarse como una necesidad para los que fueron sometidos al efecto de la carga durante varios años; este constituye la fase culminante del Entrenamiento Deportivo.

## **Desarrollo.**

### **Objetivos del Programa de Desentrenamiento.**

- 1.- Desarrollar la autoconciencia, autorregulación y autocontrol, sobre el proceso de desentrenamiento, convirtiendo al sujeto en el responsable de su propio proceso.
- 2.- Determinar el estado de salud física de los exatletas.
- 3.- Aplicar un programa metodológico, para efectuar el proceso de desentrenamiento deportivo en los exbaloncestista del alto rendimiento.
- 4.-Realizar una transición de cargas máximas a otras de menor intensidad de forma panificada.
- 5.-Readaptar el organismo del exatleta a nuevas intensidades de trabajo, en correspondencia con las exigencias del modo de vida actual.
- 6.- Estabilizar funcionalmente el organismo del exdeportista mediante el ejercicio físico.
- 7.- Valorar la influencia del proceso de desentrenamiento, controlando el estado de salud y la calidad de vida de los exatletas de Baloncesto.

Este programa se desarrollara con las siguientes etapas:

Este programa consta de las siguientes etapas:

#### **Primera Etapa (Transición). Duración: 3.6 meses – 56 s/e.**

En la misma se comenzará a disminuir las cargas en un 65-70 %, en una sola sesión de entrenamiento, y 4 veces por semana, días alternos, tomando como el 100 % el mayor porcentaje alcanzado en el último macrociclo de entrenamiento.

En la primera etapa se produce una transición de cargas máximas a otras de menor intensidad, aunque todavía no son similares a las que se pueden aplicar a personas sanas no deportistas que realicen actividad física sistemática.

1.- Se le indicarán los siguientes exámenes, pruebas y mediciones:

- 1- Hemograma completo. 2 - Indices de consumo de cigarros.
- 3- Indices de consumo de alcohol. 4- Frecuencia de dolores de cabeza.
- 5- Insomnios. 6 - Frecuencia cardiaca.
- 7- Frecuencia respiratoria. 8- Capacidad vital espirométrica.
- 9- Tensión arterial. 10- Obesidad.
- 11- Sedentarismo. 12- Masa corporal activa.
- 13- Abstinencia. 14- Parcial de Orina.

Esta batería de pruebas debe ser analizada y reflejada en la historia clínica por el jefe de la Comisión Médica de Evaluación al Deportista Retirado, y debe repetirse cada 3 meses.

#### **Segunda Etapa. (Readaptación). Duración: 3.6 meses- 56 s/e.**

En esta se continuarán bajando las cargas a un 60-65 % en una sola sesión.

Al final de esta etapa deben ser analizados por la comisión y enviados a las consultas del los CEPROMEDES con su historia clínica y con un resumen donde se recojan todos los datos de su carrera deportiva, así como el desentrenamiento realizado.

En la segunda etapa comienza a observarse una readaptación fisiológica del organismo del atleta debido a la disminución progresiva de las cargas físicas.

### **Tercera Etapa. (Mantenimiento). Duración: 3.6 meses- 56 s/e.**

En la tercera etapa es en la que se debe alcanzar una readaptación fisiológica que debe llegar hasta niveles correspondientes a personas normales activas.

Continuar disminuyendo las cargas de un 59-55 %, 4 veces por semana y trabajar para revertir cualquier situación que afecte la estabilidad en la familia y la comunidad de residencia del deportista.

A partir de esta etapa los casos se comenzarán a seguir por las consultas establecidas en los CEPROMEDES, los planes de ejercicios deben realizarse en el área que se designe por la Dirección de Deportes, por un personal técnico bien calificado y atendido por un médico.

Las cargas físicas deben ser disminuidas hasta el nivel de las capacidades de una persona activa no deportista.

Dentro de los planes de ejercicios se debe dar posibilidades al juego, que prefieran los exatletas.

### **Características de las secciones de trabajo.**

Las sesiones se desarrollarán cuatro veces por semana, el tiempo de duración será de 120 a 150 minutos en dependencia del tiempo definido.

La intensidad será de carácter moderado donde la frecuencia cardiaca debe moverse entre el 60 y el 80 % de la máxima (obtenida mediante prueba de esfuerzo máximo o entre el 75 al 85 % de la FC según edad  $(220 - \text{edad})$  por 0.75 – 0.85.

La sesión tendrá tres momentos:

1. Preparatorio 12 a 22 *min* (10 – 15% del tiempo total).
2. Principal (70- 80% del tiempo total) 84 a 120 *min*. Combinado con ejercicios respiratorios.
3. Final 12 a 22 *min* ( 10 – 15% del tiempo total).

### **Parte Inicial ( 12 – 22 minutos )**

Objetivo: Preparar al organismo para la entrada a la parte principal de la sesión, aquí se incluirán ejercicios de estiramiento, respiratorios y de acondicionamiento general.

Se recomienda utilizar como forma organizativa “Dispersos”.

Se debe comenzar con un calentamiento general de todas las articulaciones y planos musculares y después hacerlo más específico de las partes del cuerpo de mayor uso durante la clase (incluye ejercicios de estiramiento).

**Parte Principal (84 – 120 minutos)**

Objetivo: Preparar a los atletas para la readaptación de su organismo.

La carga a aplicar en esta parte estará en dependencia de las características individuales del atleta y el deporte del que proceda.

Se recomienda el procedimiento organizativo individual.

El trabajo puede ser en estaciones, circuitos o cualquier otro procedimiento organizativo que el especialista en cultura física considere.

**Parte Final ( 12 – 22 minutos )**

Objetivo: Acercar lo más posible a niveles iniciales los parámetros fisiológicos del atleta.

Se pueden realizar ejercicios de estiramiento, respiratorios y de relajación muscular.

Se puede utilizar el círculo como forma organizativa o cualquier otra forma que el especialista en cultura física considere.

**GRÁFICO DEL PROGRAMA.**

Nro de semanas. 48. 11 Meses.

Total de días. 335. 168 s/e (1x1). 56 s/e (x) etapas.

28 s/e. I ciclo. 28 s/e II ciclo. 56 s/e III ciclo. 56 s/e IV ciclo.

**Carrera a pie.**

SEMANAS	(CICLOS)	DIS (km)	R- P/MIN	T. DURACIÓN
1-4	(C-1).	5.0 (50%)	120-130 / 2-2.1p/s	42-45min
5-8		4.9 (48%)	125 /2p/s	41 min
8-12	(C-2).	4.8-4.7 (45%)	120 /2p/s	40 min
12-16		4.6-4.5 (43%)	120 /2p/s	39 min
17-24	(C-3).	4.4-4.3 (40%)	115 /1.9p/s	38 min
25-32		4.2-4.0 (38%)	115 /1.9p/s	36 min
33-40	(C-4).	3.9-3.8 (35%)	110 /1.8p/s	34 min
41-48		3.7-3.5 (33%)	110 /1.8p/s	32 min

### Variante 2. Natación.

CARACTERÍSTICAS	Ciclo(1-8)	Ciclo(9-16)	Ciclo(17-32)	Ciclo(33-48)
PERIODO DE NADO (MIN.)	25 - 30	20 – 25	15-20	Hasta 15
DISTANCIA A RECORRER ( <i>m</i> )	500-700	400-500	300-400	200-300
DISTANCIA (METROS/MIN.)	20-25 m/m	20 M/MIN.	20 M/MIN.	15-20 M/MIN
RELACION DISTANCIA-TIEMPO	1M(3 -2.4/S)	1 M – 3/S	1 M – 3/S	1 M / 3-4/S.
PAUSAS ( <i>min</i> TRAB. / <i>min</i> DES.)	5 - 3	4 - 4	3-3	2-2
INTENSIDAD.	68-70%	65-68%	60-65%	55-59%

### Variante 3. Ciclismo.

CARACTERÍSTICAS	Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3	Ciclo 4
TIEMPO DE DURACIÓN	30 - 35	25 – 30	20-25	15-20
DISTANCIA A RECORRER	5-7 KM	4-5 KM	3-4 KM	HASTA 2 KM
RELACION DISTANCIA-TIEMPO	170-200M/M	160-170M/M	150-160	130-100M/M
RITMO DE PEDALEO	30-35/MIN	26-30/MIN	23- 25/MIN	HASTA 22
RITMO DE PEDALEO (SEG.)	1C./1.7-2S.	1C. /2-2.3S.	1C. /2.4-2.6	1C. /2.7S.

### Variante 4. Marcha dosificada por escalera.

CARACTERÍSTICAS	CICLO 1	CICLO 2	CICLO 3	CICLO 4
NÚMERO DE ESCALONES	HASTA 300	HASTA 240	HASTA 180	HASTA 120
RITMO DE SUBIDA (ESC / SEG)	1-3	1 – 3	1 – 2	1- 2
TIEMPO DE ACTIVIDAD (MIN)	15/5-3	12/4-4	10/3-3	8/2-2
VOLUMEN TOTAL (SERIES/REPT).	96/ 9600.	96/7680.	192/11520.	192/7680.
VOLUMEN PARCIAL. (MINUTOS).	180/MIN.	144/MIN.	120/MIN.	96/MIN.
NÚMERO DE SERIES	HASTA 3	HASTA 3	HASTA 3	HASTA 3
VOLUMEN TOTAL DE TRABAJO.	1440/min	1152/min	1920/min	1536/min

## Variante 5. Marcha estática.

Componentes.	CICLO 1	CICLO 2	CICLO 3	CICLO 4
Frecuencia de trabajo.	4	4	4	4
Tiempo de trabajo por sesiones.	15	12	10	8
Número de series P/T.	3/12/96	3/12/96	3/12/96	3/12/96
Relación marcha/descanso.	5T-3D	4T-4D	3T-3D	2T-2D
Ritmo de apoyos/min.	2X1seg-120/min	2X1seg-120/min	2X1seg-120/min	2X1seg-120/min
Volumen de apoyos X series.	600 A/5minT	480 A/4minT	360 A/ 3mT	240 A/2mT
Volumen de apoyos X sesión.	1800.	1440.	1080.	740.
Volumen de apoyos semanales.	7200.	5740.	4320.	2960.
Volumen de apoyos en el ciclo.	57600.	45920.	69120.	47360.
Volumen total de T. de trabajo.	1440/min	1152/min	1920/min	1536/min

## Variante 6. Caminata.

SEMANAS	(CICLOS)	DIS (km)	R- P/MIN	T. DURACIÓN
1 – 8	I	5500-5200m	2(x)1- 120(x)min	45-41min
9 – 16	II	5000-4700m	2(x)1- 120(x)min	40-39min
17- 32	III	4600-4400m	2(x)1- 120(x)min	38-36min
33 - 48	IV	4300-3600m	2(x)1- 120(x)min	35-30min
Intensidad	C-1 (50-48%)	C-2 (47-44%)	C-3 (43-39%)	C-4 (38-35%)
Frecuencia	1 T (x) 1 D.	7200 p/h	28800p/s	345600p/48s.

Sistema de ejercicios generales que se deben utilizar de conjunto con cada una de las variantes que se proponen para el entrenamiento físico.

### I Etapa. Ciclos I y II.

Ejercicios generales

Semanas y Repeticiones

(1-16)

Movilidad Articular (todas las articulaciones) y acondicionamiento general.

- asalto frontal

15-20

▪ asalto lateral	15-20
▪ cuclillas profundas	15-20
▪ abdominales de piernas	30-40
▪ abdominales de tronco	20-30
▪ apoyo mixto	20-30
▪ semicuclilla	20-30
▪ saltillos	20-30
▪ trotes	8-10(10-20m)
▪ ejercicios respiratorios	

## **II Etapa. Ciclo III.**

### **Ejercicios generales**

### **Semanas y Repeticiones (17-32)**

Movilidad Articular (todas las articulaciones) y acondicionamiento general.

▪ asalto frontal	12-15
▪ asalto lateral	12-15
▪ cuclillas profundas	12-15
▪ abdominales de piernas	20-30
▪ abdominales de tronco	15-20
▪ apoyo mixto	15-20
▪ semicuclilla	15-20
▪ saltillos	15-20
▪ trotes	5-8(10-20m)
▪ ejercicios respiratorios	

## **III Etapa. Ciclo IV.**

### **Ejercicios generales**

### **Semanas y Repeticiones (33-48)**

Movilidad Articular (todas las articulaciones) y acondicionamiento general.

▪ asalto frontal	
▪ asalto lateral	10-12

▪ cuclillas profundas	10-12
▪ abdominales de piernas	hasta 20
▪ abdominales de tronco	hasta 15
▪ apoyo mixto	hasta 15
▪ semicuclilla	hasta 15
▪ saltillos	hasta 15
▪ trotes	5(10-20m)
▪ ejercicios respiratorios	

### **Principales indicaciones metodológicas.**

- 1.- Esta etapa debe comenzar inmediatamente del atleta pasar al retiro.
  - 2.- El entrenamiento debe ser de cuatro frecuencias semanales como mínimo.
  - 3.- El volumen (tiempo) de trabajo se debe comenzar con el 50% de la carga recibida durante el último macrociclo en su etapa activa en la etapa de PFG.
  - 4.- La intensidad debe comenzar con un 80 de la frecuencia cardiaca máxima e irla disminuyendo paulatinamente.
  - 5.- Los ejercicios a utilizar serán en dependencia de las características de los mecanismos energéticos de los juegos deportivos.
- Ejercicios Aerobios.
- Ejercicios Fortalecedores.
- 6.- El proceso de readaptación de los atletas será evaluado y controlado por los diferentes controles médicos que se realicen.
  - 7.- El programa de ejercicios físicos será evaluado y controlado por un personal calificado de forma sistemática y periódica.
  - 8.- El programa inicial tendrá una duración de 11 meses en el cual el atleta debe ser sistemático en su cumplimiento.
  - 9.- Se debe trabajar en condiciones aerobias.
  - 10.- El programa de readaptación comenzará al terminar el de transición y tendrá una duración de 3.6 meses, para luego dar paso a la etapa de mantención que se extenderá para toda la vida.
  - 11.- Durante el desentrenamiento, que se extenderá por un año, los resultados de las pruebas médicas serán recogidas en la historia clínica, los deportistas serán diagnosticados cada tres-cuatro meses, es decir siempre que se experimenta un cambio de etapa.
  - 12.- El seguimiento continúa, será dos veces al año recordando que es neta responsabilidad del atleta mantener una vida alejada del sedentarismo.

### **Conclusiones.**

1-. La planificación, dosificación y Orientaciones Metodológicas concebidas en el programa para desentrenar los baloncestistas retirados del alto rendimiento en Cienfuegos propuestos en este artículo permiten dar coherencia a la relación entre el entrenamiento, competencia y desentrenamiento como una necesidad para los retirados del deporte de alto rendimiento, dotándolos a su vez con una herramienta orientadora que los convierte en los sustantivos de su propio proceso.

2-. Con la implementación de un programa de desentrenamiento para los baloncestistas cienfuegueros retirados del alto rendimiento, se logra en ellos una estabilidad metabólica – funcional semejantes a los de una persona normal activa.

### **Bibliografía.**

1-.Aguilar, R. E. (2009) Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite. Tesis Doctoral no publicada. ISCF Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

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-.Benítez. H. (2007). Caracterización de un grupo de glorias deportivas y figuras relevantes Cienfuegueros durante la inactividad. Trabajo de diploma. ISCF. La Habana. Cuba. FCF. Cienfuegos.

5-.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.

6-.Pino Rivero, J. (1998) Desentrenamiento no controlado, relación con factores de Riesgo coronario en exatletas elites. Tesis de Grado Científico especialista de Primer Grado no publicada. IMD. La Habana. Cuba.