

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN 2017

TEMA:

“PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS SALVADOREÑOS DE ALTO RENDIMIENTO QUE ABANDONAN LA ALTA COMPETENCIA, DURANTE EL AÑO 2017”

SUB TEMA:

“NIVEL DE CONOCIMIENTO QUE SE TIENE EN LAS ORGANIZACIONES RELACIONADAS CON EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE EL SALVADOR Y SU INFLUENCIA EN EL MANEJO DE LOS ATLETAS RETIRADOS EN EL CASO DEL DESENTRENO, AÑO 2017”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

ESCOBAR MARROQUÍN, GERARDO JOAQUÍN
REYES ROJAS, MARVIN GEOVANNY
SERRANO LEMUS, JOSÉ ARISTIDES

PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD:
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

DOCENTE DIRECTOR

LIC. SANTOS DE JESÚS LUCERO DOMÍNGUEZ

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADO

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

**CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR,
CENTROAMÉRICA, OCTUBRE DE 2017**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN 2017

TEMA:

“PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS SALVADOREÑOS DE ALTO RENDIMIENTO QUE ABANDONAN LA ALTA COMPETENCIA, DURANTE EL AÑO 2017”

SUB TEMA:

“NIVEL DE CONOCIMIENTO QUE SE TIENE EN LAS ORGANIZACIONES RELACIONADAS CON EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE EL SALVADOR Y SU INFLUENCIA EN EL MANEJO DE LOS ATLETAS RETIRADOS EN EL CASO DEL DESENTRENO, AÑO 2017”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

ESCOBAR MARROQUÍN, GERARDO JOAQUÍN
REYES ROJAS, MARVIN GEOVANNY
SERRANO LEMUS, JOSÉ ARISTIDES

PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD:
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

DOCENTE DIRECTOR

LIC. SANTOS DE JESÚS LUCERO DOMÍNGUEZ

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADO

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

**CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR,
CENTROAMÉRICA, OCTUBRE DE 2017**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MTRO. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

VICE-RECTOR ACADÉMICO

DR. MANUEL DE JESÚS JOYA

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

ING. NELSON BERNABÉ GRANADOS

SECRETARIO GENERAL

MTRO. CRISTOBAL RÍOS

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

MSD. JOSÉ VICENTE CUCHILLAS MELARA

VICE-DECANO

MSTI. EDGAR NICOLÁS AYALA

SECRETARIO GENERAL

MTRO. HÉCTOR DANIEL CARBALLO DÍAZ

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MSD. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADO

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios todopoderoso por haberme permitido lograr un peldaño más en mi formación como profesional, que ha habido momentos difíciles, pero sin la ayuda de él no hubieran sido posibles lograr los objetivos establecidos al inicio de esta hermosa carrera y por tenerme hasta este momento con buena salud.

A mi familia que son el cimiento de mi desarrollo, todos y todas cada uno de ustedes, mi familia ha destinado para enseñarme nuevas cosas, para brindarme aportes invaluableles que servirán para toda mi vida. Especialmente estuvieron presentes en la evolución y posterior desarrollo total de mi trabajo de investigación, les agradezco con creces. Los quiero.

Mis compañeros de trabajo de investigación José Arístides Serrano Lemus, Marvin Geovanny Reyes Rojas que ha sido un excelente grupo de trabajo sin la ayuda de ellos no hubiera sido posible el desarrollo del trabajo de investigación; al Lic. Santos de Jesús Lucero Domínguez, por su ayuda y paciencia al momento de guiarnos para el óptimo desarrollo de nuestra investigación.

A todos y todas aquellas personas que una forma me han brindado su apoyo durante el proceso de la carrera solo queda decirles, el objetivo se ha cumplido.

Muchas gracias a todos y todas.

Gerardo Joaquín Escobar Marroquín.

AGRADECIMIENTOS

A Dios en primer lugar por llenarme de bendiciones y concederme salud y vida para poder lograr mis objetivos.

A mis padres, María Julia Rojas Mena y José Walter Reyes Ramírez por darme los mejores momentos de sus vidas, sus consejos y el apoyo permanente desde el inicio de mi carrera, son los que me han ayudado a crecer como persona, hijo y estudiante.

A mis amigos que estuvieron de manera incondicional y que fueron un pilar importante en aquellos momentos difíciles que supieron levantarme, impulsarme y apoyarme cuando me sentí derrotado.

Agradezco a nuestro asesor Licenciado Santos de Jesús Lucero Domínguez por sus orientaciones, innumerables conocimientos compartidos y apoyo oportuno durante el Seminario de Graduación.

Finalmente, a todos aquellos familiares y conocidos que me apoyaron y estuvieron siempre conmigo, especialmente a Don Juan Porcel.

A todos y todas:

¡Muchas Gracias!

Marvin Geovanny Reyes Rojas

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a mis padres, José Aristides Serrano Morales y Dinorah Elena Lemus de Serrano por haber estado siempre a mi lado brindándome su apoyo moral, espiritual y económico, quienes desde el primer momento de mi carrera estuvieron animándome a no dejar de lado mis estudios ante cualquier adversidad.

Agradezco a mis hermanas por haber creído en mí, por brindarme su apoyo en todo momento, sobreponiendo los problemas hacia mi favor y el de mi futuro como profesional, igualmente a mi hermano quien me ha acompañado incondicionalmente en toda actividad que hemos requerido. No queda más que agradecer a mis compañeros de tesis Marvin Geovanny Reyes Rojas y Gerardo Joaquín Escobar por haber logrado con su apoyo y confianza una meta más en mi vida. Donde la Universidad ha sido un reto superado como primer obstáculo, como una base para lograr un entendimiento en el campo en el que me he visto inmerso y así prepararme para el próximo reto que se avecine dentro del mismo.

Dar el reconocimiento al docente y asesor Santos de Jesús Lucero por brindarnos su tiempo, apoyo y sus innumerables conocimientos, como herramientas para aplicarlos en el campo laboral. Igualmente, por ser un excelente guía para la vida y su interacción como amigo antes que un docente.

Finalmente agradecer a todas aquellas personas, familiares y amigos que contribuyeron a animarme a que continuara mi desarrollo personal logrando así este primer paso en mi vida profesional.

A todos y todas, ¡Muchas gracias!

José Aristides Serrano Lemus

ÍNDICE GENERAL

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 10 |
| CAPÍTULO I..... | 12 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 12 |
| 1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA..... | 12 |
| 1.2. ENUNCIADO DEL PROBLEMA..... | 15 |
| 1.3. JUSTIFICACIÓN..... | 15 |
| 1.4. ALCANCES Y DELIMITACIONES..... | 17 |
| 1.4.1. Alcances..... | 17 |
| 1.4.2. Delimitaciones..... | 17 |
| 1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... | 18 |
| 1.5.1. Objetivo general..... | 18 |
| 1.5.2. Objetivos específicos..... | 18 |
| 1.6. SISTEMA DE HIPÓTESIS..... | 18 |
| 1.6.1. Hipótesis general..... | 18 |
| 1.6.2. Hipótesis específicas..... | 19 |
| 1.7. INDICADORES..... | 19 |
| CAPÍTULO II..... | 21 |
| MARCO TEÓRICO..... | 21 |
| 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN..... | 21 |
| 2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 24 |
| 2.2.1. Historia de los Juegos Olímpicos..... | 24 |
| 2.2.2. Caracterización del Deporte de Alto Rendimiento..... | 44 |
| 2.2.3. Entrenamiento deportivo..... | 47 |

| | |
|---|----|
| 2.2.4. Principios del entrenamiento deportivo..... | 49 |
| 2.2.5. Etapas del entrenamiento deportivo a largo plazo | 53 |
| 2.2.6. Desentrenamiento deportivo | 54 |
| 2.2.7 Ciencias aplicadas al deporte | 62 |
| 2.2.8 Organizaciones deportivas de El Salvador relacionadas con el alto rendimiento | 66 |
| 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS..... | 76 |
| CAPÍTULO III | 78 |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | 78 |
| 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN | 78 |
| 3.2. POBLACIÓN..... | 78 |
| 3.3. MUESTRA | 79 |
| 3.4. MÉTODO, TÉCNICA, INSTRUMENTO, PROCEDIMIENTO DE INVESTIGACIÓN Y ESTADÍSTICO..... | 79 |
| 3.4.1. Método | 79 |
| 3.4.2. Técnica | 80 |
| 3.4.3. Instrumento..... | 80 |
| 3.4.4. Procedimiento de investigación | 80 |
| 3.4.5. Estadístico | 80 |
| 3.5 VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD | 81 |
| CAPITULO IV | 82 |
| ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | 82 |
| 4.1. ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS | 82 |
| 4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN | 84 |
| 4.2.1. Hipótesis específica 1 | 84 |
| 4.2.2. Hipótesis específica 2..... | 86 |

| | |
|--|-----|
| 4.2.3. Hipótesis específica 3..... | 87 |
| 4.3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN O PRUEBA DE HIPÓTESIS..... | 92 |
| 4.3.1. Otros análisis de la investigación..... | 94 |
| 4.4. OTROS HALLAZGOS | 98 |
| CAPITULO V | 100 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 100 |
| 5.1. CONCLUSIONES..... | 100 |
| 5.2. RECOMENDACIONES..... | 101 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 102 |
| ANEXOS | 105 |
| ÍNDICE DE CUADROS | 106 |
| ÍNDICE DE SITIOS DE INVESTIGACIÓN | 106 |
| ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS..... | 107 |
| Anexo A. Instrumento de recolección de la información. | 108 |
| Anexo B. Tabla de congruencia..... | 111 |
| Anexo C. Figura de los sitios o lugares de investigación. | 118 |
| Anexo D. Fotografías..... | 121 |

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema del nivel de conocimiento y el nivel de previsión que tienen las organizaciones deportivas encargadas del Alto Rendimiento sobre el desentrenamiento deportivo en el caso de los atletas retirados, que se puede definir a este como un proceso por el cual se canalizan todas las cargas acumuladas durante toda su etapa de entreno para volver a rangos normales de una vida de actividad física convencional.

La principal característica del desentrenamiento deportivo es que este busca volver al cuerpo humano que ha sido sometido a grandes cargas de trabajo, a que estas alcancen un nivel de una persona convencional que no ha sido entrenada. Se debe entender por Desentreno Deportivo al proceso al cual debe someterse la persona que ha sido objeto de un régimen de entrenamientos a elevadas intensidades, quien debe retirarse a causa de lesiones crónicas, longevidad deportiva o problemas ajenos al ámbito deportivo; lo anterior se enfoca en que el atleta debe abandonar de forma paulatina los estímulos antes mencionados, de tal forma que no le afecte en aspectos físico, psicológico y social.

La investigación se realiza por el interés de comprender el nivel de conocimiento que tienen las entidades deportivas del país y que previsiones que tienen estas, referentes al desentreno deportivo y como las mismas si lo tuviesen logran aplicarlo para que el retiro del atleta sea óptimo. En el marco de la investigación que es descriptiva, se pasó el respectivo instrumento a las entidades deportivas encargadas del alto rendimiento, en este caso INDES, COES y Federaciones Deportivas Nacionales, donde cada ítem constaba de preguntas abiertas, perfiladas en relación al nivel de conocimiento y previsión que tienen sobre el Desentrenamiento Deportivo.

El cuestionario realizado al personal que trabaja sobre el alto rendimiento del país, en cada institución que labora en este caso INDES, COES y Federaciones Deportivas (gerentes deportivos, metodólogos, gerentes técnicos). Estos informantes fueron claves para la investigación característica de una muestra no probabilística, conocida como intencional, fue el que se empleó en la metodología para la investigación.

Durante el trabajo de campo se dio un obstáculo donde algunos no atendieron el instrumento aquejando falta de interés, así como también falta de tiempo hacia esta arista por parte de la institución o jefatura encargada. Esto nos llevará a verificar el nivel de conocimiento sobre el proceso de Desentrenamiento Deportivo y que previsiones brindan a los atletas en proceso de retiro deportivo o lo están.

El capítulo I se realizó el planteamiento del problema donde se cuestiona lo siguiente: ¿Qué tanto conocen las entidades deportivas del país sobre el desentrenamiento deportivo y cómo este afecta al atleta si no es aplicado correctamente?, en el capítulo II se fundamenta desde donde se viene promoviendo el deporte de alto rendimiento, el concepto de desentrenamiento deportivo y las diferentes dimensiones que este abarca. En seguida el capítulo III puntualiza la metodología utilizada en la investigación, población, método, técnica, instrumento, procedimiento y el estadístico. Luego en el capítulo IV se analizaron los diferentes resultados que se obtuvieron al momento de pasar la encuesta, seccionándolos en cada institución que se pasó, teniendo también los resultados de las hipótesis propuestas y otros hallazgos de la investigación donde las diferentes jefaturas dan su propio punto de vista. Para finalizar se detallan en el capítulo V las conclusiones que se llegaron al hacer la investigación y las respectivas recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En los tiempos modernos el deporte tiene la particularidad de adentrarse como una actividad de la vida cotidiana en muchas personas. Cabe señalar que la definición de deporte busca la competencia, el contacto en el juego físico y existe una reglamentación del mismo. El modelo de deporte antes señalado da lugar a aplicaciones de menor intensidad, así entonces encontramos el deporte escolar, el deporte para todos y el deporte especial; todos ellos correspondientes a grupos diferentes a la alta competencia; la alta competencia se encuentra en los eventos de orden mundial, ejemplos de ello son los juegos olímpicos, el mundial de fútbol y otros afines a las diferentes federaciones internacionales de los diversos deportes (volibol, natación, etc.).

Es preciso señalar que paralelo a los juegos reconocidos por la esfera oficial del deporte (Comité Olímpico), se da el surgimiento desde la población deportes emergentes que, aunque no están reconocidos dentro de la misma. Estos representan actividades vigorosas que cumplen con los aspectos básicos mencionados del deporte; son ejemplo de ello el parkour, escalada y otros.

En relación al Comité Olímpico, su carta olímpica señala que están calificados para participar en los grandes eventos de esta, los deportistas amateur lo cual significa que la práctica deportiva de ellos no incluye finalidades de lucro o la obtención de otros valores; más en la actualidad el amateurismo ha desaparecido, dada la naturaleza de los rendimientos o records constantemente cambiantes de la actualidad; los que demandan hasta tres

entrenamientos diarios, lo cual no da lugar a llevar una vida laboral, paralelo a la práctica deportiva.

Un deportista de alto nivel actualmente presenta adaptaciones al esfuerzo muy distante de la gente promedio, lo que deberán mantener casi permanentemente en su vida deportiva para llegar a su mejor forma deportiva y así disputar los primeros lugares con sus iguales. Estas personas llevan un tren de vida diferente al resto de la población, encontrándonos que cotidianamente se relacionan con muy pocas personas, que su condición psicológica se establece alrededor de ganar la competencia y sobre todo debe señalarse que su condición física cuenta con valores muy elevados, sustentados por un funcionamiento orgánico muy eficiente.

Después de que la teoría del entrenamiento ha abierto el sendero a este nivel de rendimiento, está considerando en la actualidad la necesidad de plantear un proceso opuesto al crecimiento funcional de manera que el sujeto en cuestión retorne a lo que un día fue su vida activa convencional, en tiempo para relacionarse con el grupo de amigos, familiares y compañeros de una nueva vida laboral. En lo que corresponde a lo psicológico es preciso recuperar las actividades propias de la vida cotidiana que no implican ni competir ni ganar; sino armonizar su mundo interior con el entorno, finalmente su organismo adaptado a altas exigencias de trabajo diario requiere el gradual y paulatino retorno saludable a los valores fisiológicos de la vida convencional.

Cuando se han ignorado estas premisas se ha visto comprometida la salud del deportista de alto rendimiento en retirada, siendo frecuente su afectación en las dimensiones social, psicológica y biológica. La fase que la teoría del entrenamiento añade a la longevidad deportiva que orienta a esta última parte de la vida deportiva exigente se denomina

desentrenamiento. Es necesario mencionar que el desentrenamiento es la línea a seguir por el atleta, ya que esta fase es donde debe readaptar los cambios orgánicos y fisiológicos sufridos a lo largo de los años. En relación a lo antes mencionado, es a causa del momento cumbre donde el deportista de alto nivel toma la decisión de dar por finalizada su participación en los mejores eventos deportivos y asimismo al retiro deportivo que debe implementarse esta nueva etapa en un proceso sistematizado que llamaremos desentrenamiento.

A causa de la poca información encontrada en la literatura nacional como internacional el término desentrenamiento es poco conocido en el medio deportivo local, es por ello que no se prepara de la mejor forma a cada uno de los deportistas que comienzan a abandonar su vida de atleta a la de una persona físicamente activa. Con las vivencias obtenidas en la investigación se espera sentar las bases para que atletas de los diferentes deportes puedan enfrentar con una mejor preparación el momento del retiro e integrarse a la sociedad como un ente productivo con una mejor calidad de vida.

Todo lo expuesto con anterioridad lleva a considerar en la realidad deportiva salvadoreña, la necesidad de conocer el concepto de desentrenamiento y los procesos que este abarca, pues deben ser las organizaciones encargadas de velar por el óptimo desempeño de los atletas a su cargo y asimismo implementar en sus planes de trabajo la orientación hacia los atletas más longevos como forma de preparación a lo que se avecina en los años siguientes. Dicho esto, hay que enfocarse primeramente en el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) creado el 28 de junio de 1980 como el ente rector del deporte en el país, ratificando a las Federaciones y Asociaciones Deportivas nacionales que tiene a su cargo hasta este momento con 44 registradas. Pues para la creación de dicha institución se promulgó la ley General de los Deportes de El Salvador que menciona: “la

existencia de un bienestar social promoviendo la práctica deportiva y la actividad física como factores que mejoren la salud, aumenten la calidad de vida y bienestar social (Art. 2, literal b)”. Si bien es cierto que menciona como práctica del deporte en sus diferentes facetas (escolar, comunitario, etc.), también al adentrarse en el alto rendimiento engloba sus dimensiones y debe tomarse en serio la inclusión de bienestar físico cuando se retira del mismo. Motivo por el cual debe velar porque los procesos de desentrenamiento deportivo logren instalarse en las distintas Federaciones Deportivas antes mencionadas.

De forma paralela al trabajo del INDES, el Comité Olímpico de El Salvador (COES) siendo una institución sin fines de lucro que conforma los grupos a participar en el ciclo olímpico, también deben velar por brindar información hacia las diferentes Federaciones Deportivas que cuentan con atletas en situación de retiro, puesto que ellos también se encuentran englobados dentro de la Ley antes descrita donde es muy importante que los departamentos encargados de brindarle el mejor servicio y atención para ultimar detalles del proceso de desentrenamiento deportivo.

1.2. ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Qué nivel de conocimiento tienen las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento deportivo de El Salvador y su influencia en el manejo de atletas retirados en el caso del Desentrenamiento?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Dado el nivel de exigencia que tiene el alto rendimiento, los atletas han estado inmersos en entrenamientos de elevadas cargas físicas por mucho tiempo, el fin principal de esto es llevar a los atletas a un nivel óptimo para la obtención de una buena forma deportiva, y así lograr metas y resultados que conlleven a la superación y satisfacción personal. Pero no

todos estos esfuerzos beneficiarán al atleta debido a que el alto rendimiento en la mayoría de ocasiones no tiene una estrecha relación con la salud tanto física como mental, y peor aun cuando llega el retiro deportivo, ya que muchos no se dedican a realizar ninguna actividad física y cortan todo el proceso de entrenamiento que han realizado por años, es aquí donde nace la importancia de una nueva etapa dentro de la vida del atleta, la cual es el Desentrenamiento Deportivo (D.D.).

Se debe reconocer que el atleta con la intención de superación personal y en aras de representar a su nación sobrepasa los límites no solo de la salud, sino también de lo social y lo laboral en cuanto al tiempo diario que ha ocupado para su preparación física y así lograr mejores resultados, por lo tanto se pretende conocer qué nivel de respuesta y atención consideran las organizaciones nacionales que están relacionadas con el alto rendimiento (INDES, COES, Federaciones Deportivas Nacionales).

El interés de esta problemática nace a través las inquietudes que se tienen sobre esta etapa (D.D.) y estar al tanto si en el país se está realizando o no, y si se está realizando conocer cuáles han sido las experiencias obtenidas con atletas de alto rendimiento en las organizaciones nacionales, además con lo antes mencionado conocer si se está cumpliendo La Ley General de los Deportes de El Salvador, específicamente el Título III, Capítulo II que tiene como fin primordial la protección a deportistas y atletas, también con la investigación se pretende dejar un legado e información científica que pueda servir para futuros estudios, consultas o para el fortalecimiento de la formación académica.

El resultado de esta investigación beneficiará directamente a los atletas que se encuentren en esta fase, puesto que ellos serán atendidos si no lo estuvieran y si lo están con mayor energía seguirán gozando de estos servicios, además se beneficiará indirectamente a

los familiares y amigos e incluso a atletas que aún no se encuentran dentro de esta etapa, también se verá favorecido el sistema de salud nacional, porque con ello se evitará que esta población (atletas de alto rendimiento retirados) llegue a saturar más, con enfermedades que son prevenibles si se realiza el debido proceso de D.D.

Y finalmente se pretende crear conciencia de la importancia de la planificación del entrenamiento deportivo y que este no termina con el alto rendimiento, sino que va más allá de la obtención de resultados deportivos, que es la calidad de vida del atleta retirado.

1.4. ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.4.1. Alcances

Establecer el nivel de conocimiento que tienen las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento (INDES, COES, Federaciones Deportivas Nacionales) con respecto al Desentrenamiento Deportivo asimismo conocer la existencia de servicios preventivos hacia los atletas de dicha categoría y si así fuese las experiencias vividas en ello.

1.4.2. Delimitaciones

1.4.2.1. Espacial

Esta investigación se realizará en el Instituto Nacional de los Deportes, Comité Olímpico de El Salvador y las federaciones que cuenten con atletas retirados de alto rendimiento.

1.4.2.2. Temporal

La investigación se realizará en el año 2017.

1.4.2.3. Social

El grupo social objeto de estudio son los encargados del alto rendimiento de las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento (INDES, COES, Federaciones Deportivas Nacionales).

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

- Verificar el nivel de conocimiento sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo en las organizaciones deportivas nacionales relacionadas con el alto rendimiento y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo.

1.5.2. Objetivos específicos

- Indagar sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo.
- Indagar sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte del Comité Olímpico de El Salvador y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo.
- Inquirir sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte de las Federaciones Deportivas Nacionales y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo.

1.6. SISTEMA DE HIPÓTESIS

1.6.1. Hipótesis general

- **H1:** Las organizaciones deportivas nacionales relacionadas con el alto rendimiento tienen conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

- **H0:** Las organizaciones deportivas nacionales relacionadas con el alto rendimiento no tienen conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

1.6.2. Hipótesis específicas

1.6.2.1.Hipótesis específica 1

- **H1:** El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.
- **H0:** El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) no tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

1.6.2.2.Hipótesis específica 2

- **H1:** El Comité Olímpico de El Salvador tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.
- **H0:** El Comité Olímpico de El Salvador no tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

1.6.2.3.Hipótesis específica 3

- **H1:** Las Federaciones Deportivas Nacionales tienen conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.
- **H0:** Las Federaciones Deportivas Nacionales no tienen conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

1.7. INDICADORES

Variable: Conocimiento sobre desentreno

- Deportistas que se encuentran cercanos al retiro deportivo.
- Razones que alientan al retiro deportivo.

- Empleo de los principios del entrenamiento deportivo en la conducción de los atletas en la fase de abandono del alto rendimiento.
- Fases que comprende el entrenamiento deportivo a largo plazo.
- Características que contiene a la última fase del Desarrollo a Largo Plazo del Atleta (DALPA).
- Experiencias observadas en los deportistas retirados en ciclos anteriores.
- Aspectos observados de forma consistente a nivel psicológico en deportistas retirados.
- Afecciones físicas observadas de forma repetitiva en el caso de deportistas retirados.
- Afecciones sistemáticas presentes a nivel social en los casos de deportistas retirados.

Variable: Previsión sobre desentrenamiento

- Posibilidades laborales del deportista a punto de retirarse o retirado.
- Medidas de cuidado y apoyo de parte de las instituciones respectivas a las personas que concluyen su vida deportiva.
- Medidas a considerar para atletas retirados.
- Comunicación social sobre los atletas a punto de abandonar el alto rendimiento deportivo.
- Disposiciones de atención psicológica para el atleta retirado.
- Facilidad de atención en medicina deportiva para el atleta retirado.
- Disposiciones en planes de nutrición para el atleta retirado.
- Disposición de atender al atleta retirado en fisioterapia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Respecto a la temática en estudio, se revisó las bibliotecas de la Universidad de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador “Dr. Luis Alonso Aparicio”; y no se encontraron trabajos y/o investigaciones relacionadas a este ámbito. Por tanto, se utilizará referencias de investigaciones y/o trabajos con experiencias de otras geografías.

En el año de 2016, en Chile, para la Revista Internacional de Investigación de las Ciencias Sociales, se realizó un análisis con el tema de: *“El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial”*. El análisis realizado por Carter-Thuillier, Beltran, et al (2016), tuvo como finalidad obtener toda la información teórica para abordar el fenómeno del retiro deportivo desde una perspectiva psicosocial, primero haciendo énfasis y delimitando el concepto de abandono deportivo, luego problematizar y describir el retiro deportivo como un objeto de análisis psicosocial, posteriormente se muestran todos los procesos y transformaciones a nivel personal y social que hay debido al retiro deportivo, y por último se hacen las conclusiones del análisis.

También en el año 2015, en Cuba, para la Revista Cubana de Medicina Deportiva y Cultura Física se realizó la investigación *“Desentrenamiento deportivo en Cuba: en busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable”*. En esta investigación realizada por la Dra. Luisa Vidaurreta Lima y Msc. Laura Rojas Vidaurreta se abordan concepciones actuales del desentrenamiento deportivo y manifiestan los resultados que obtuvieron con la investigación, de esta manera exponen los criterios acerca del proceso de desentrenamiento

y que si las jugadoras de baloncesto femenino Cubano en el período comprendido entre los años de 1974-2000 tuvieron un retiro deportivo psicológicamente saludable.

Para concluir, responden a la interrogante ¿podría entonces decirse que esas jugadoras tuvieron un retiro psicológicamente saludable? y constatan que si se obtuvo y que las jugadoras construyeron sus proyectos de vida.

Asimismo, en el año de 2012, fue presentado en la Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle, Instituto de Educación y Pedagogía, ciudad de Santiago de Cali, Colombia, la investigación: “*Desentrenamiento Deportivo en atletas de alto rendimiento*”. En esta investigación realizada por Alzate (2012), presenta un trabajo basado en la revisión documental, el cual muestra los resultados de su investigación a través del marco teórico. Los aspectos que tomó en cuenta son las adaptaciones fisiológicas, sus principios o leyes y componentes; información general sobre desentrenamiento deportivo, para culminar con las perspectivas psicológicas de los atletas de alto rendimiento.

En las conclusiones manifiesta que es necesario considerar el establecimiento de una nueva etapa dentro de la vida de los deportistas, denominada: desentrenamiento deportivo, y que esta puede mantener a las personas dentro de los parámetros normales de la fisiología y la bioquímica, ayudando a una mejora de la calidad de vida de acorde a su edad, sexo y actividad deportiva que haya finalizado.

Igualmente en el año de 2012, fue presentado en la Facultad de Ciencias Humanas y de La Educación de la Universidad Técnica de Ambato, ciudad del mismo nombre, Ecuador, la investigación: “*El Desentrenamiento Deportivo y la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha*”. En esta investigación elaborada por Arguello (2012), se realizó un sondeo de opiniones a los jugadores retirados de Pichincha, con la

recopilación de la información a través de una encuesta aplicada a una muestra significativa, corroboró el desconocimiento de cómo enfrentar el desentrenamiento deportivo de parte de los jugadores retirados y las deficiencias de carácter físico, psicológico y social que trae consigo la práctica de esta última etapa de la longevidad deportiva.

Al concluir con la investigación hace una propuesta metodológica de un plan de desentrenamiento deportivo para los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

De igual forma en el año de 2008, fue presentada en la Licenciatura en Educación Física y Deportes, Facultad de Motricidad Humana y Deporte, de la Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina, la investigación: “*El Desentrenamiento Deportivo (D.D.) y sus efectos sobre la salud de ex deportistas (Comparación de historias clínicas de ex deportistas que realizaron y no realizaron un D.D.)*”. Esta investigación realizada por Calzone (2008), dio a conocer si el D.D. influyó en la calidad de vida de los ex deportistas de la ciudad de Buenos Aires, para sacar esas valoraciones revisó historias clínicas durante la actividad física y luego de ella, además de aquellos que realizaron un D.D. y los que no lo realizaron. La técnica utilizada fue la observación.

Calzone (2008), concluyó que después de haber realizado la investigación se observó que el D.D. si influyó positivamente en la calidad de vida de ex deportistas de la ciudad de Buenos Aires.

Por último, en el año 2004 en Cuba, para la Revista Cubana de Medicina Deportiva y Cultura Física, se realizó la investigación “*Propuesta médica del programa de Desentrenamiento Deportivo en Cuba*”. En esta investigación elaborada por Barrizontes Granda & García (2004), realizaron una propuesta médica para la implementación del programa de Desentrenamiento Deportivo para ex atletas de alto rendimiento, describieron

las etapas que llevara la propuesta y también los resultados que esperaban alcanzar permitir un perfeccionamiento en la orientación metodológica en la etapa final de la vida deportiva de los deportistas y que estos se incorporen a la vida social sin consecuencias y que también el desentrenamiento provoque una mejoría en la calidad de vida.

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1. Historia de los Juegos Olímpicos

A continuación, se dará una breve mención de los hechos históricos que trae consigo los Juegos Olímpicos (J.J.O.O.) de la era moderna en su edición de verano y de cómo desde la antigüedad el ámbito deportivo ha ido evolucionando desde una simple participación por ser reconocido hasta lo que ahora conocemos como el alto rendimiento deportivo y lo que este demanda.

Atenas 1896

Pierre de Coubertin conocido como “El barón de Coubertin” determinó el 24 de junio de 1894 que Atenas albergaría los primeros Juegos Olímpicos de la era Moderna, inaugurándose el 6 de abril de 1896 donde participaron un total de 241 atletas, representando a 14 países, con un total de 43 eventos. El lugar donde tuvo cabida la cita fue el estadio olímpico, restaurado por el gobierno heleno, donde se disputaron las grandes pruebas, todas ellas de atletismo, disciplina que destacó por encima de las demás.

El primer campeón olímpico fue James Brendan Connolly, de los Estados Unidos, en el salto triple alcanzando 13,71m. Los triunfadores de las pruebas recibieron una medalla de plata, un certificado y una corona de hojas de olivo. El segundo premio consistió en una

medalla de bronce y una corona de laurel, mientras que los que lograron el tercer puesto se fueron a casa con las manos vacías.

Paris 1900

Estos Juegos Olímpicos fueron los primeros del siglo XX, celebrados durante seis meses (del 14 de marzo al 28 de octubre), en esta edición participaron por primera vez las mujeres donde estaban incluidas seis tenistas y una golfista. La anécdota se dio con un niño de ocho años, que actuó de timonel con el equipo holandés de embarcación logrando así ser el atleta más joven de la historia olímpica en conseguir la presea dorada. Los juegos se caracterizaron por la mala organización y la entrega de objetos pintorescos a los vencedores, tales como bastón con puño niquelado, una reproducción de la torre Eiffel, una boquilla de plata con estuche de peluche, unos pares de guantes y un bastón de bambú.

Francia y Estados Unidos fueron los países triunfadores. Michael Theato se adjudicó el triunfo en la prueba de maratón y no supo que lo había conseguido hasta después de doce años.

Saint Louis 1904

Desde los J.J. O.O. celebrados en la ciudad de Saint Louis en el año de 1904, se puede evidenciar de como la alta competencia deportiva (en tiempos antiguos) ha buscado sobrepasar los límites para el fin únicamente de ganar, es por ello que no podemos dejar pasar un hecho de como el atleta vencedor del maratón Fred Lorz, quien abordó un automóvil en una gran parte del trayecto para incorporarse de nuevo antes de concluir la carrera. Posteriormente es eliminado cuando los jueces descubrieron el fraude.

Londres 1908

Se construye el estadio moderno “Sheperd’s bus”, con una capacidad de 70,000 personas, el cual contaba con un velódromo y una piscina de 100m, es acá donde se cuenta con la participación de 20 deportes y un total de 2,035 deportistas, de los cuales 36 eran mujeres y compitieron 22 países.

Lo que más llamó la atención fue la prueba de atletismo de la maratón, en esta se corrió por primera vez la distancia de 42km. y 195m, Ray Ewry ganó el salto alto por tercera vez consecutiva, siendo el único atleta olímpico que ha ganado 8 medallas olímpicas de oro en ese entonces. También se da el comienzo de los primeros enfrentamientos ideológicos en lo deportivo que mantuvieron los ingleses y estadounidenses.

Estocolmo 1912

En estos juegos se desarrolla por primera vez los eventos de decatión y pentatlón, ganadas por el atleta Jim Thorpe, que días después de la competencia fue despojado de sus medallas por ser un atleta profesional, pues este pertenecía a un equipo de béisbol y era así en ese entonces que todavía era mantenido intacto el considerar a los atletas como amateur.

En el atletismo se da un avance tecnológico, cuando en la toma de tiempos se implementó el foto–finish para determinar al ganador en llegadas apretadas, pues también se batieron muchas marcas de las cuales estuvieron vigentes varios años. Teniendo participación total de los cinco continentes, repartidos en 2407 atletas, 2359 hombres, 48 mujeres, donde participan por primera las mujeres competían en las pruebas de natación.

Amberes 1920

Debido a que en 1914 estalló la primera guerra mundial se cancelaron los J.J. O.O. de 1916. Estos se realizaron en 1920, en la ciudad de Amberes (Bélgica). Sin embargo estos juegos fueron tristes, debido a las amargas consecuencias de la guerra que afectaron incluso a algunos atletas. En la inauguración de los J.J. O.O. se ofreció una ceremonia en memoria de los muertos. Como un hecho curioso para remarcar es la no participación por parte de Alemania, Bulgaria, Austria, Hungría y Turquía en dichos juegos puesto que esos países eran considerados enemigos de Bélgica e invadieron su territorio.

En estos juegos se da el surgimiento de la bandera olímpica con sus 5 anillos entrelazados, representando los 5 continentes (verde para Oceanía, amarillo para Asia, negro para África, rojo para América y azul para Europa). Fue confeccionada en 1916, cuando se celebró el 20vo. Aniversario de la creación de los juegos. Asimismo se integra el juramento del atleta: “Juramos participar de los Juegos Olímpicos como participantes leales, respetando los reglamentos y decididos a competir dentro de un espíritu de camaradería, por el honor de nuestro país y por la gloria del deporte”. Entre los que prestaron el juramento olímpico, estaba el brasileño Guilherme Paraense, el primero en ganar la medalla olímpica del país sudamericano.

París 1924

Se dio un claro dominio de los finlandeses en las pruebas de larga distancia, donde sobresalió Paavo Nurmi conocido como el “finlandés volador”, se alzó ganador en las carreras de 1,500m y 5,000m con solo una hora de diferencia entre cada prueba, en lo que respecta a la natación el norteamericano Johnny Weissmuller fue el primero capaz de bajar el minuto en los 100m libres, además de esto introdujo mejoras remarcables en el estilo libre:

un giro de cabeza para respirar al margen del movimiento de brazos, el mayor uso de las piernas, que es básico para la natación moderna.

Ámsterdam 1928

Se dio la primera participación de mujeres en atletismo, pero debido a la falta de preparación de las atletas, se produjeron fuertes desmayos, por lo que se decidió la participación femenina en distancias no mayores a 200m hasta 1960, se elevó el nivel de competencia en las demás disciplinas participantes, asimismo se dio otro escándalo en el fútbol ya que por varios países no se respetó lo amateur. Comienza a verse el dominio de los Estados Unidos en el medallero general.

La diversidad fue otro sello de estos juegos. Deportistas de 28 naciones en total que ganaron alguna medalla de oro, récord que no fue superado hasta 40 años después. El continente asiático obtuvo sus primeras preseas doradas gracias a los japoneses Mikio Oda, en triple salto, y Yoshiyuki Tsuruta, en 200m natación en estilo pecho. Además, la selección de hockey de la India ganó la primera de sus seis medallas de oro consecutivas, de 1928 a 1960.

Los Ángeles 1932

Se desarrolló la fotografía en línea de meta, las pruebas atléticas dieron un gran paso, la mejora de las técnicas y preparación los atletas, así como se mejoró la pista llevo a que se rompieran records, donde fueron 9 plusmarcas en hombres, y 11 en mujeres, se comenzó a ver el dominio de las personas de color en los 100 y 200m planos. Japón fue la gran sorpresa en la rama de natación, al dominar casi todas las pruebas y donde Kusuo Kitamura con 14

años de edad fue el primero más joven en ganar una medalla de oro evidenciando que ya se estaba llevando un trabajo detallado desde edades tempranas para la obtención de resultados.

Berlín 1936

Se comenzó a observar el trabajo del alto rendimiento a edades tempranas como por ejemplo la danesa Inge Inge Sörensen, de doce años de edad, consiguió un bronce en 200m braza. Llamativo es el caso de la estadounidense Marjorie Getring, que ganó un oro con 13 años en la prueba de saltos acuáticos. En la rama varonil fue Jesse Owens quien se colgó 4 medallas de oro en las pruebas de 100, 200, 4x100m planos y salto de longitud algo que se igualó décadas posteriores. Hubo una tensión política con Hitler al querer demostrar que su raza era mejor aunque muchos atletas de color lograron preseas.

Londres 1948

Estos juegos tuvieron un leve bajón competitivo debido a la guerra, pese a esto en atletismo se rompieron varios records, donde el atletismo femenino sobresalió, Francine Blankers Koen, quien a sus 32 años de edad se alzó con el oro en cuatro pruebas: los 100m, 200m planos, 80m con vallas y el relevo 4x100m.

El estadounidense Bob Matías, con tan solo diecisiete años, ganó la medalla del decatlón solamente cuatro meses después de haberse iniciado en este deporte. Es el atleta más joven de la historia olímpica que ha ganado una medalla de oro en atletismo.

Helsinki 1952

El nacimiento del Comité Olímpico Soviético en 1951 trae consigo la inclusión de la delegación Rusa que participaría en los J.J. O.O., esto después de encontrarse ausentes por 4 décadas. Es en estos juegos donde se pone de manifiesto la lucha titánica para conquistar la

mayor cantidad de preseas en todas las disciplinas, es por ello que fueron diversos los medios que buscaron para costear la preparación hacia este magno evento deportivo. Paralelo a este hecho el atleta checo Emil Zatopek logra ser el primer y único capaz de ganar las competencias de 5,000m; 10,000m; y maratón en los mismos juegos.

Melbourne 1956

Los Juegos Olímpicos de Melbourne los primeros a celebrarse en el Hemisferio Sur y también celebrando las pruebas de hipismo en Suecia 6 meses atrás por las políticas Australianas de los animales, quedaron marcados por los boicots surgidos meses antes de la inauguración, a consecuencia de conflictos políticos, pues no quedó exento el hecho que la piscina olímpica se tiñó de rojo cuando las selecciones de waterpolo de Hungría y la Unión Soviética protagonizaron la pelea más grande de unos Juegos Olímpicos. No obstante, en la clausura se produjo un hecho histórico en donde un joven australiano de origen chino llamado Ian Wing, hizo la petición a los organizadores que los atletas marcharan juntos en un solo grupo, bajo la bandera olímpica. Por esta razón, fueron apodados los “Juegos de la Amistad”. La Unión Soviética fue el país dominador en las preseas logradas, con un total de 98, superó por primera vez en el medallero general a los Estados Unidos, que se quedó con 74. También destacó el desempeño de Australia, tercera clasificada.

En los deportes, el atletismo mostró como las pruebas de velocidad estuvieron dominadas por los atletas estadounidenses. Bobby Morrow conocido como la “flecha blanca” consiguió dos medallas de oro en 100m y 200m, siendo el último atleta de dicha nacionalidad de raza blanca en lograrlo, batiendo además el récord olímpico en esta última prueba (20,6 seg.). Su victoria sorprendió porque se enfrentaba a su compatriota Thane Baker, quien venía de batir la marca de Jesse Owens en los 100m pero solo se llevó la plata. En la categoría

femenina, y con solo 18 años, la australiana Betty Cuthbert acaparó toda la atención de la prensa con tres oros en 100, 200m (récord olímpico) y una plusmarca mundial en el relevo de 4×100m. De igual modo, su compatriota y compañera de relevos Shirley Strickland revalidó el oro en 80m vallas que logró en Helsinki 1952. El baloncesto volvió a mostrar el poderío de la selección Estadounidense consiguiendo la medalla de oro con gran superioridad sobre el resto de países. En la final derrotó a la Unión Soviética por 89:55. Uruguay también revalidó su bronce al vencer a Francia por 67:47. El boxeo confirma a La Unión Soviética como potencia en este deporte al obtener 6 medallas, tres de ellas de oro: Vladimir Safronov en pluma, Vladimir Yengibaryan en súper ligero y Gennadiy Shatkov en medio. En el lado europeo destacaron Reino Unido con 5 preseas y la República de Irlanda con 4. Dentro de los países de habla hispana, sobresalió la delegación de Chile con una plata (Ramón Tapia) y dos bronce (Claudio Barrientos y Carlos Lucas). Argentina ganó un bronce gracias a Víctor Zalazar. Y en la gimnasia ganó el soviético Viktor Chukarin (5 medallas, 3 de oro), seguido del japonés Takashi Ono y del también soviético Yuri Titov. Agnes Keleti (6 medallas, 4 oro y dos plata) y el comienzo del mito Larissa Latynina (6 medallas en estos Juegos, 4 oros y un bronce, y 18 en total).

Roma 1960

En Roma Abebe Bikila de Etiopía gana el maratón tras correr descalzo los 42.195 km, estableciendo de esa forma una nueva plusmarca mundial. Completó la carrera en 2 h 15 min 16.2 seg. Es en estos juegos donde comienza el dominio de los corredores de fondo con nacionalidad africana.

Cassius Marcellus Clay de los Estados Unidos, posteriormente como Muhammad Ali, obtiene su primer reconocimiento internacional ganando en la categoría de pesos ligeros la

medalla de oro. Más tarde se convertiría en profesional para embarcarse en una notable carrera.

Tokio 1964

Los primeros juegos celebrados en Asia dan la revalidación por parte de Abebe Bikila de Etiopía en ganar el maratón en la siguiente edición de los J.J. O.O., solamente que esta vez utilizando calzado para la competición. Cabe mencionar que todo esto fue logrado pocas semanas después de haberse recuperado de una apendicitis. Es acá donde se incluyen como deportes Olímpicos al voleibol y judo; el voleibol fue la primera competición donde las mujeres participaron en equipos, también mencionar el hecho que los japoneses con su baja estatura muestran una gran destreza en su juego. En el judo se da una clara dominación local.

México 1968

Es en México donde por controversias a la altura que se encuentra la ciudad ya que mostraban una ventaja en eventos de corta distancia corriendo, en saltos, lanzamientos y levantamientos de peso. De esta forma se observaron atletas que estaban una categoría de más elevada que el resto de los demás imponiendo nuevas marcas. Casos que se pueden mencionar son en el Salto de Longitud donde Bob Beamon, logró la marca de 8,90m, batiendo el récord vigente por 55cm y fijando la cifra hasta el año de 1991. También la notable aparición de Mark Spitz quien ya empezaba a reinar en la natación imponiéndose con cuatro medallas. De igual forma es de mencionar a Dick Fosbury quien rompió el esquema normal del Salto de Altura en su técnica particular dejando de lado a los demás competidores sin reacción, años más tarde su técnica es conocida como “Fosbury Flop”. Sin olvidar a uno de los pioneros de las nuevas tendencias en el atletismo de pista en los 100m planos que Jim Hines fue el primero en bajar los 10 seg. logrando algo impensado.

En la natación se emplea el uso de paneles táctiles que registraban los tiempos de los nadadores con mayor exactitud a ediciones anteriores. En el atletismo se implementó el recurso del “cronógrafo fotográfico”, que consistía en una imagen que captada por cámara en la meta y que permitía ver quién había cruzado primero así fuera por una centésima de segundo. También fue la primera vez que los atletas corrieron por la pista sintética de tartán, pues el atletismo en los juegos anteriores se desarrollaba en las pistas hechas a base de una combinación de ceniza y tierra.

Múnich 1972

En la edición de Múnich nuevamente se da la destacada participación del nadador estadounidense Mark Spitz con 7 medallas de oro, que mostrarían el dominio en la alta competencia de la natación.

La final de baloncesto entre los Estados Unidos y la Unión Rusa Soviética Socialista (URSS) terminó 50-49 a favor de EU. Sin embargo, debido a una protesta soviética, los árbitros concedieron una jugada más en la que la URSS encestró ganando 51-50. Demostrando que la rivalidad en estas competiciones ya muestra el deseo de lograr a toda costa la victoria y por ello los americanos no se presentaron a la premiación del segundo lugar obtenido.

Montreal 1976

Esta edición fue la protagonizada por grandes personajes del mundo del deporte caso de la gimnasta rumana de 14 años Nadia Comaneci causó sensación por ser la primera a la cual le concedieron un puntaje perfecto de 10.0 en barras asimétricas. Ella obtuvo en total siete 10.0s. Indudablemente se volvió la estrella de esta competición de gran nivel a su corta edad, mostrando que el alto rendimiento ya estaba inmerso en edades tempranas. Además, el

gimnasta japonés Shun Fujimoto se rompió la pierna en la competencia por equipos. Lo ocultó y continuó participando en caballo con arcos y anillos contribuyendo a la medalla de oro. También destacaría el soviético Boris Omischenko quien fue, descalificado por traer consigo un utensilio antideportivo que accionaba la luz roja de arbitraje en esgrima y por lo que conseguía puntos de manera extradeportiva, observando un comportamiento de buscar ganar a como dé lugar dejando el olimpismo de lado.

Otro hecho memorable para el deporte en el desarrollo de estos juegos, es el equipo femenino de voleibol Japonés quienes mostraron que eran intocables ganando todos sus partidos en sets corridos.

Moscú 1980

El nombre propio de la competición fue el soviético, Aleksandr Dityatin, quien con ocho medallas fue el primer atleta en lograr esto en una justa Olímpica, entre ellas tres fueron de oro, pero sobre todo algo por remarcar es que consigue seis en una sola jornada. Teófilo Stevenson de Cuba se convierte en el boxeador en ganar la división de peso completo en tres ocasiones. Paralelo a estos triunfos obtenidos Gerd Wessing de Alemania del Este se convierte en el primer atleta masculino en salto de altura que rompe el record de esta disciplina en unos Olímpicos.

Los británicos no se quedaron de lado pues los corredores de medio fondo Steve Ovett y Sebastian Coe se enfrentan cara a cara en una confrontación memorable, en los 800m Ovett ganó el oro frente a su compatriota. Seis días después un determinado Coe quería reivindicarse en los 1500m quien tomó las riendas de la carrera para consagrarse con el oro, mientras que en este caso Ovett logra únicamente el bronce.

Los Ángeles 1984

En estos juegos se da por incluido la primera vez el maratón olímpico femenino dando como ganadora a Joan Benoit, también Gabriela Andersen concluyó la prueba de Maratón deshidratada y con la mitad de su cuerpo paralizado por calambres, entró haciendo eses y en medio de una de las mayores ovaciones que se recuerdan. Siguiendo con los debuts de los deportes femeninos, Connie Carpenter–Phinney se convierte en la primera vencedora en la carrera del ciclismo femenino.

En el atletismo Carl Lewis montó sobre la marcha más alta del podio en las pruebas de velocidad 100 y 200m así como al salto de longitud, y obtuvo el cuarto título olímpico en los relevos 4x100m, algo que únicamente Jesse Owens había logrado en esta disciplina. Pertti Karppinen ganó en remo por tercera vez consecutiva. Sebastian Coe vuelve a mostrar su dominio al ser el primer atleta que ganó dos veces la prueba del 1500m masculino. Neroli Fairhall, tiro con arco, fue el primer atleta parapléjico que gana una medalla. Algo para hacer mención es que comienza a ser partícipe de los magnos eventos Olímpicos quien sería uno de los mejores jugadores de todos los tiempos, como es el caso de Michael Jordan, que ya empezaba a despuntar con la selección de baloncesto norteamericana.

En esta edición los J.J.O.O se convierten en un espectáculo rentable con la entrada de sponsors ya que fueron utilizados por los problemas financieros que acarrea Los Ángeles desde el año de 1976 y fuertemente criticado por ello, dejando el modelo de cómo serían realizados los siguientes juegos. Sigue vigente la rivalidad entre Estados Unidos y la URSS, con motivo de los últimos años de la Guerra Fría y, fruto de las discrepancias entre ambos, los soviéticos no participarían en estos Juegos.

Seúl 1988

El canadiense Ben Johnson apodado “Big Ben” sorprendió al mundo al ganar los 100 m planos, donde logró el triunfo con un tiempo de 9,79 seg; pero luego se comprobó que dio positivo por esteroides anabolizantes y tuvo que devolver la medalla dorada que se le fue entregada; Johnson fue el primer atleta famoso en ser descalificado por dopaje. La presea arrebatada a “Big Ben” fue para Carl Lewis quien de esta forma defiende su título alcanzado en 1984.

En esta edición de los juegos la esgrimista sueca Kerstin Palm se convierte en la primera mujer que participó en siete juegos. Es aquí donde se incluye por primera vez el tenis de mesa en el programa olímpico. Se da el regreso del tenis luego de estar ausente por 64 años, el evento estuvo abierto para los profesionales donde fue Steffi Graf una leyenda del tenis que concluye su temporada de Grand Slam ganando la medalla de oro.

En baloncesto, los estadounidenses cayeron por primera vez en semifinales, a excepción hecha de su ausencia en Moscú por el boicot. Fueron eliminados por la URSS de Sabonis, a la postre campeona.

Barcelona 1992

Tras que se aceptase la participación de profesionales en el baloncesto, astros de la NBA como Michael Jordan, “Magic” Johnson, Larry Bird, Karl Malone, Scottie Pippen, John Stockton, entre otros, formaron el primer e inigualable “Dream Team” de la historia. De esta forma conquistaron una medalla de oro, caratulada como “la más fácil” de obtener, en la historia de ese país barriendo a todos sus rivales.

Una actuación impresionante fue en la gimnasia donde Vitaly Scherbo ganó seis medallas de oro, incluyendo cuatro de ellas en un mismo día. También destacó el nadador ruso Alexander Popov y la atleta etíope Derartu Tulu, con su triunfo en los 10.000m, que espero a su oponente Elena Meyer una sudafricana de raza blanca para luchar mano a mano en la vuelta final, y es así como se convierte en la primera atleta africana en llevarse un oro.

Atlanta 1996

En Atlanta destacaron los atletas Michael Johnson y la francesa Marie Jose Perec, al imponerse en 200 y 400m. El primero, además del oro, logró un récord mundial con 19.32 seg y la francesa se convirtió en la primera mujer en ganar el 400 femenino en dos ocasiones consecutivas. Otro atleta que repitió, nada más y nada menos que por cuarta ocasión, en salto de longitud, fue el estadounidense Carl Lewis, que consiguió su décimo metal. Nueve de ellos fueron de oro. El británico Linford Christie, campeón en Barcelona, fue descalificado después de anticiparse dos veces en la largada de los 100m planos.

Se incluyen en el programa olímpico el voleibol de playa, el fútbol femenino, el remo y la mención honorífica a Hubert Raudaschl de vela quien se convirtió en la primera persona que compite en nueve ediciones de los juegos.

Sídney 2000

El australiano Ian Thorpe, con su corta edad de 17 años, obtuvo tres medallas de oro y batió la marca de record mundial que él había impuesto en los 400m estilo libre en natación. La rumana Andreea Răducan se convirtió en la primera gimnasta que pierde una medalla debido a dopaje. Tras obtener la medalla de oro en la combinada femenina individual, fue detectada en su sangre pseudoefedrina. Răducan había tomado Nurofen, una medicina

utilizada para tratar la fiebre, la cual contenía dosis de la sustancia prohibida. Este año fue dedicado a estar contra el dopaje, incluyendo en el juramento de los deportistas una consigna por el espíritu deportivo.

Estos juegos demostraron que se puede volver después de caer en repetidas ocasiones con un espíritu luchador por parte de los atletas, claro ejemplo de ellos es el caso de Ryoko Tamura quien después de haber perdido la final de los 48 kg en judo, (Barcelona y Atlanta) logra alzarse por primera vez con la de oro. Otro caso a mencionar es el del equipo nacional de softbol estadounidense quienes después de perder tres juegos seguidos, se reagruparon para derrotar a cada uno de los equipos contra los que perdieron.

El triatlón y el taekwondo fueron dos nuevos deportes incluidos en el programa olímpico. En estos juegos las mujeres tomaron cartas para integrarse en las competencias de levantamiento de pesas y pentatlón moderno.

Atenas 2004

Estos Juegos significaron la consagración para dos grandes atletas, Michael Phelps y El Guerrouj. El nadador estadounidense logró colgarse ocho medallas e igualó el récord de metales en una misma cita olímpica. Pero no pudo batir el de su compatriota Mark Spitz y superar las siete medallas de oro logradas por éste en Múnich 1972. Por su parte, el atletismo en sus pruebas de medio fondo de 1.500 y 5.000m, tuvo como dominador a El Guerrouj quien hizo doblete, siendo algo que no pasaba desde hacía 80 años.

El brasileño Vanderlei de Lima es atacado por el sacerdote irlandés Cornelius Horan mientras llevaba la delantera en el maratón de los hombres, con menos de 10 km para la meta es sacado de la ruta siendo arrastrado hacia la multitud. Después del ataque de Lima se

recuperó ganando el bronce, y más tarde recibió la medalla Pierre de Coubertin por su deportividad.

La kayakista alemana Birgit Fischer gana el oro en el K-4 500m y plata en el K-2 500m. De este modo, se convirtió en la primera mujer en cualquier deporte en ganar medallas de oro en seis Juegos Olímpicos diferentes, la primera en ganar el oro con 24 años de diferencia y la primera persona en la historia olímpica en ganar dos o más medallas en cinco Juegos diferentes.

La selección argentina de fútbol logra alzarse con la medalla de oro sin perder un solo partido.

Beijing 2008

Fueron unos juegos enmarcados por el alto grado de contaminación del aire a la que fueron expuestos los atletas, la inclusión de nuevas tecnologías en la vestimenta deportiva que se cataloga como una era vanguardista en este rubro y los records que se rompieron en dos instalaciones que se volvieron emblemáticas como lo fueron el “Nido de Pájaro” y el “Cubo de Agua”. Casi todo fue para Phelps y Bolt; el primero que buscaba marcar su propio hito para sobrepasar a Mark Spitz, y el segundo que buscaba dar un nuevo significado al atletismo bajando el tiempo del reloj electrónico a cantidades que hasta este entonces se catalogaban como inhumanas.

Fue entonces que El nadador estadounidense inició su recital batiendo el récord de medallas de oro en unos Juegos al colgarse ocho, una más que Mark Spitz (sumó siete en 1972), y rompió a su vez siete récords del mundo. Paralelo a esto, no estuvo solo, pues Jamaica puso el color y empezó a labrar su historia con el oro en los 100 y en los 200m,

siendo Usain Bolt el encargado de ello, además en el relevo de los 4X100m logra alcanzar el triplete. En las tres ocasiones hubo récord del mundo. Nunca nadie había tenido los récords en los 100 y en los 200m en la historia del atletismo, ni tampoco se había logrado el doblete en las dos pruebas de velocidad en los mismos Juegos.

Al margen, también hubo acción. Yelena Isinbayeva logró el oro en salto de pértiga y batió el récord del mundo por vigésimo cuarta vez en su carrera, superando a Sergei Bubka; Kenesisa Bekele firmó el doblete en los 5.000 y los 10.000m. La selección argentina de fútbol se proclamó campeona olímpica por segunda vez consecutiva en unos Juegos, ganando de manera consecutiva sus últimos 12 partidos, sumando los de Atenas y los de Beijing.

Londres 2012

En Londres 2012, un nombre propio por encima de todos. El premio al esfuerzo, la pasión por el deporte y el empeño en conseguir un objetivo. Donde la tecnología utilizada en prótesis permitió que Oscar Pistorius, el primer atleta amputado pudiera competir en unos Juegos. Lo hizo en el 400 de forma individual, pasando la primera serie sin problemas pero quedándose a las puertas de la final. También en el relevo, aunque en semifinales se encontró con la lesión de un compañero que le impidió rematar el sueño.

Michael Phelps mejor conocido como el “tiburón de Baltimore” tomaría la acción en las pruebas acuáticas para dar un paso de autoridad, cuando Yannick Agnel, Chad Le Clos y su compañero de entrenamientos Ryan Lochte, osaron retar al mejor deportista olímpico de todos los tiempos en las primeras jornadas. Pero fue entonces que “el tiburón de Baltimore” respondió batiendo todos los récords habidos y por haber. Superando a la gimnasta rusa Larisa Latynina y dejó el listón del medallero individual en 22 preseas obtenidas. En ese

momento de dichos juegos nadie eclipsaba a Phelps. Ni siquiera el 'lighting Bolt' o, como él se hacía llamar, "soy leyenda". El jamaicano demostró ante Yohan Blake, Jamaica y todo el planeta el dominio que ostentaba dentro de la nueva era del atletismo. Ganó en 100 y 200m dándose un paseo ante la asombrosa mirada de su amigo Blake, ubicado en el segundo puesto. Jamaica demuestra su poderío en el atletismo masculino y femenino, cuando Fraser-Pryce la mujer más rápida del mundo obtiene la victoria en los 100m planos. Y su mandato no queda ahí, pues completaron el 'triple' con el relevo 4X100m. Siguiendo las nuevas tendencias en el altísimo en el medio fondo, Rudisha el atleta de Kenia no solamente quería alzarse con el oro sino que buscaba romper nuevos records y así terminar con la ausencia de records en unos juegos en los 800m, de forma espectacular avanzó en la carrera donde parecía correr el solo, donde en la primera vuelta marcó 49.28 segundos, pero en la última curva ya sacaba cinco metros al segundo. 1:40:91, aún más rápido que su propia marca de 1:41:91. En las competencias de fondo el británico Mohamed Farah, da un giro de velocidad en esta categoría, prueba de ello es en el 10.000m, en una de las grandes finales del primer fin de semana de atletismo, buscó sin cesar el triunfo en los 5.000m. Y con dos oros colgados del cuello, levantó el estadio olímpico.

La medallista más joven fue la mexicana Alejandra Orozco, en saltos sincronizados, con 15 años y 103 días. La campeona olímpica de menor edad fue la lituana Ruta Meilutyte en los 100 braza con 15 años y 133 días. El campeón olímpico de mayor edad fue el británico Nick Skelton con 54 años. Compitió en hípica. Estados Unidos se llevó el relevo femenino de 4x100 m, lo que suponía batir el récord más antiguo con 27 años.

El punto cumbre en el tenis masculino es cuando Roger Federer cerca de consagrarse una leyenda mundial del tenis al igual que Steffi Graf, pierde la final contra el local Andy

Murray, hecho que lo margina de lograr un hito dentro de los juegos Olímpicos como de su carrera deportiva.

Rio 2016

Los juegos en su inauguración mostraron el lado del verdadero Brasil donde se incluye al fondo la vida de las personas en las favelas y las dimensiones culturales que esto acarrea, igualmente trata de crear conciencia en cada uno de los atletas en temas de calentamiento global y la diferencia que hace una persona sembrando una pequeña planta.

En el ámbito deportivo demuestra como Michael Phelps compite en las pruebas de natación, tratando de cerrar su carrera en el más alto nombre del olimpismo en la defensa de sus títulos. Pero es en los 100 m mariposa donde Joseph Schooling derrota al “tiburón de Baltimore”. Phelps logró cinco preseas doradas y se convirtió en el hombre que más medallas ha ganado en la historia de los Juegos Olímpicos (23 de oro, 3 de plata y 2 de bronce).

Como tradición en las últimas ediciones del atletismo el Jamaicano Usain Bolt logró hacer historia al revalidar su título en las pruebas de 100, 200 y el 4x100m. Cabe ahondar que logró hacerlo tranquilamente en cada una de sus competencias ya que en las preliminares el Canadiense André De Grasse parecía calificar con la misma intensidad que “el relámpago”. El atleta jamaicano quien logró nueve preseas de oro en cuatro Olimpiadas, las mismas que el legendario Carl Lewis, y lo hizo con una superioridad abrumadora. Y al lado de Bolt la atleta Jamaicana Elaine Thompson se convirtió en la nueva reina de los 100 y 200m, demostrando el dominio de los caribeños en pruebas de velocidad.

En la gimnasia la estadounidense Simon Biles, a sus 19 años, 1,45m y 47 kg, ha revolucionado el mundo de la gimnasia artística. Concluyó su participación en Río con cuatro

medallas de oro en las pruebas de suelo, salto, general individual y general por equipos, lo que ninguna mujer de EE.UU. había conseguido hasta ahora. Además ganó el bronce en la competencia de la barra de equilibrio, luego de que falló en un salto y estuvo a punto de caer al suelo.

Carmelo Anthony veterano jugador de la selección de baloncesto de los Estados Unidos pone fin a un largo periodo como integrante del “Team USA”. La medalla de oro que alcanzada ante la selección Serbia, fue su tercera presea dorada consecutiva después de cuatro Juegos Olímpicos. En Atenas 2004 vivió el periodo más difícil con la selección, y desde Beijing 2008 hasta Río, pasando por Londres 2012, los estadounidenses alcanzaron el éxito con contundencia. Anthony es el primer jugador de baloncesto de la historia en alcanzar tres torneos olímpicos. Cumplió su papel de hombre más experimentado del conjunto guiando al equipo hasta la victoria como un líder positivo.

Sin dejar de lado la exclusión rusa de los J.J.O.O. de Rio por un escándalo donde se incluye el dopaje como una actividad totalmente controlada desde los más altos niveles del país. A la competición pudieron presentarse solamente aquellos que vencieron gracias a medios externos como el Tribunal de Arbitraje Deportivo, los demás que no lograron pasar esta instancia fueron vetados de participar en dichos juegos dejando de lado toda la preparación realizada en el ciclo Olímpico.

A través de la historia hemos logrado observar como los J.J.O.O. de verano han dejado hitos desde sus inicios donde los atletas entregan el máximo de sus capacidades para brillar y conseguir el más alto reconocimiento mundial, valiéndose también de cualquier forma para alcanzar el éxito, es por ello que el Alto Rendimiento deportivo ha tratado de

sobrepasar los límites de la deportividad. Desde la época amateur hasta la actualidad ha sido evidenciado el alto grado de demanda que se emplea en las citas olímpicas antes como una forma de reconocimiento en su país, pero ahora después de la inclusión de patrocinadores presentan se dejó de lado la intención que el amateurismo traía consigo hacia la participación de atletas sin remuneración y es casi en su totalidad que ahora se incluyen atletas profesionales, ya que el deporte de Alto Rendimiento se ha convertido en un medio de subsistencia esto por las altas horas de entrenamientos a las que deben enfrentarse los participantes y la dedicación para lograr los mejores resultados. Tal es el caso que en la preparación de los atletas se incluyen sustancias para mejorar el rendimiento con el único fin de obtener mejores resultados y así destacar para la posteridad.

2.2.2. Caracterización del Deporte de Alto Rendimiento

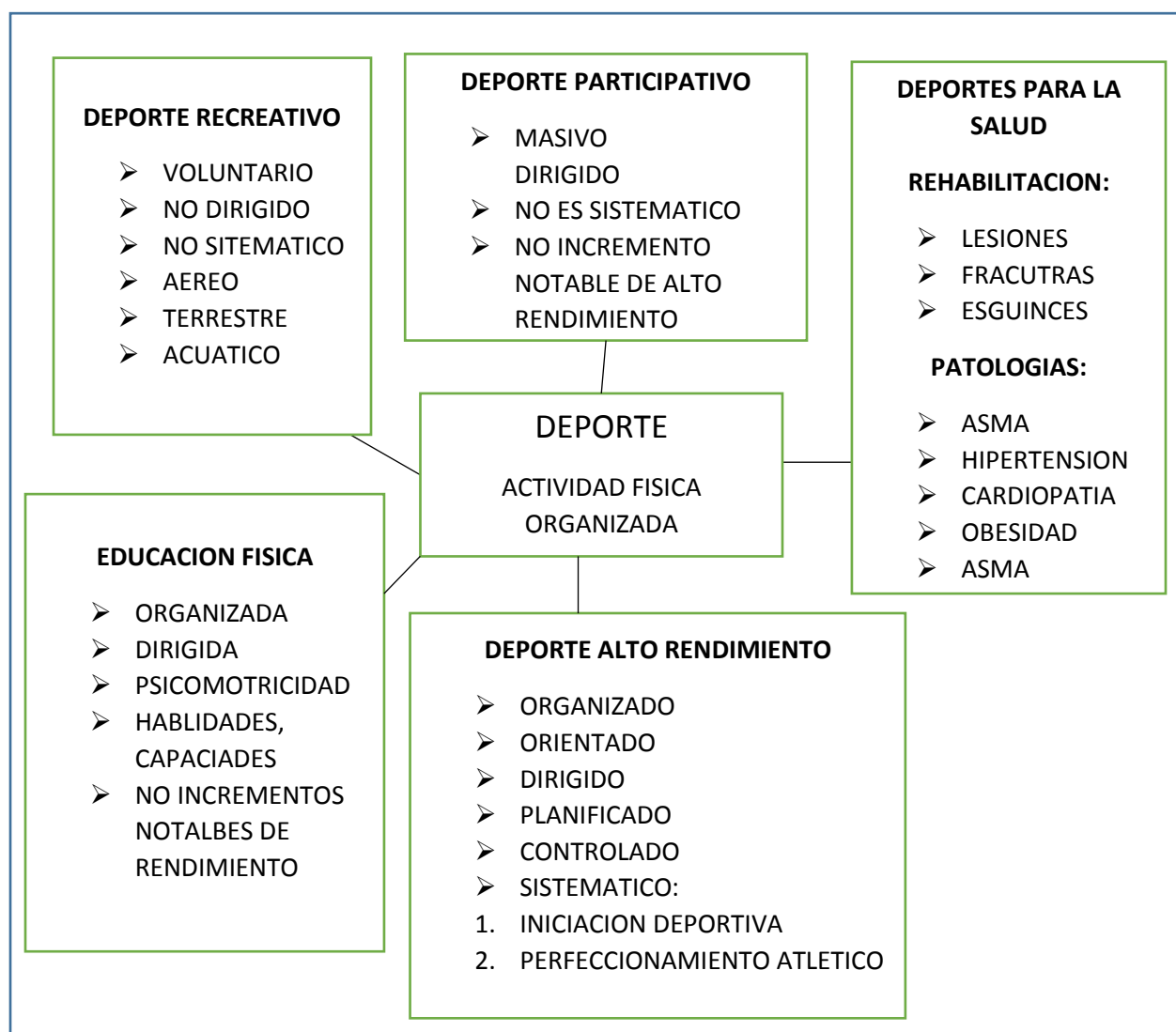
Iniciando del concepto, que el alto rendimiento se establece en el deporte para dar una diferencia entre el deporte participativo y el deporte de alta competición, en este caso puede hablarse de determinadas valoraciones generales de la caracterización y organización del deporte de alto rendimiento.

Tomando en cuenta temas importantes que marcan la trayectoria del deportista en su formación, la iniciación deportiva y el perfeccionamiento atlético, esto para una mejor comprensión de los objetivos y tareas que debe someterse un atleta que quiere ubicarse en una fase superior en la práctica deportiva.

La teoría y metodología del entrenamiento deportivo ha llegado al final de la etapa empírica de su formación, pasando naturalmente para la etapa de las ciencias aplicadas. Su desarrollo actual se basa en el fundamento científico objetivo, corrigiendo los errores del

pasado y las diferentes especulaciones y teorías, usando los hechos y las suposiciones dudosas. (Yuri Verkhoshansky).

Definamos el concepto de deporte, para Parlebás, el deporte aparece como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada, que es la forma de realizar actividad física de forma consiente, presidido por reglas con el objetivo de mejorar la condición del cuerpo humano y aumentar el rendimiento. Considerando lo anterior se puede establecer una semejanza entre deporte y actividad física organizada, al interpretar las diferentes manifestaciones de la actividad física como deporte, puede observarse que en la sociedad se haya distribuido el deporte en función de los objetivos que quiera cumplir el individuo que lo practica (observar cuadro N°1).



*Cuadro N° 1. Definición de deporte.
Fuente: Elaboración propia*

El objetivo que se busca que es el mejoramiento del rendimiento deportivo se encuentra en el deporte de alto rendimiento, que está diseñado para aumentar el nivel competitivo y el rendimiento atlético, para potenciar las diferentes capacidades del individuo, este es organizado, dirigido, orientado, sistemático, planificado y controlado sobre bases metodológicas, que contiene dos fases importantes, la indicación deportiva y el perfeccionamiento deportivo.

El deporte de alto rendimiento lo define Harre (1982), como la preparación deportiva de personas para conseguir los más altos niveles de ejecución; debemos entender que el éxito del entrenamiento de alto rendimiento estará relacionado con la selección, organización, planificación y control de los contenidos del proceso de la preparación del deportista. Además, es importante saber cuál es su papel en la creación y cuidado de la capacidad de trabajo del deportista en relación con este o del deporte.

El entrenador debe saber con precisión de cómo están formados y cómo trabajan los músculos al momento de una ejecución de un difícil ejercicio motriz, de cómo estos obtienen la energía para realizar el trabajo, a cuenta de qué mejora la eficacia del mismo en el resultado del entrenamiento. Asimismo, debe estar al corriente de las capacidades motrices del ser humano, la organización que estas tienen y como se lleva el proceso de perfeccionamiento funcional del organismo del deportista, si el entrenador no sabe todo esto toda la metodología y teoría del entrenamiento deportivo actual carecería de fundamento en el valor práctico.

El objetivo fundamental del alto rendimiento es el aumento del nivel competitivo del deportista, llevándolo a que esté preparado física, técnico, táctico, teórico y psicológico, por

eso hoy en día se ha vuelto muy exclusivo ya que solo unos cuantos pueden llegar a lograrlo, pues este requiere de muchos sacrificios de la persona para alcanzar dicho nivel. El deportista que logra dar sus máximos resultados, y quiere mantenerse en los mismos debe dedicarse a tiempo completo al entrenamiento, es por ello que llega a desconectarse del círculo de amigos cercanos y de actividades cotidianas que lo distraigan únicamente para forjar su propio objetivo, el cual es llevar sus capacidades al punto máximo que muchas veces se podría decir fuera de lo humano, esto por la cantidad de records mundiales que se han roto en la actualidad. Los deportistas de alto competencia, se encuentran reunidos en los centros de alto rendimiento donde son atendidos con todas las necesidades básicas que este requiera durante todo su ciclo de entrenamiento; comida, nutrición, medicina deportiva etc. Las instalaciones de entrenamiento deben encontrarse en condiciones similares a las del lugar donde se llevará a cabo la competencia asimismo en excelente estado, siendo la primera muy importante al momento de afrontar la competición. Dentro de estas instalaciones se evalúa a cada instante la técnica del deportista, este mismo es ayudado por el estudio de la biomecánica del deporte en específico para obtener el ulterior estudio de los movimientos que ayuden a lograr mayor eficiencia y eficacia sin olvidar que se haga con el menor gasto de energía por parte del atleta.

2.2.3. Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es ante todo la adaptación que se efectúa en el organismo del deportista a través de todas las cargas de entrenamiento a las cuales se encuentra sujeto, todo esto con el fin principal de elevar su nivel de capacidad del organismo.

Según Grosser (1992), desde las ciencias que se ocupan del entrenamiento existen cuatro puntos de vista para definir el rendimiento deportivo:

- Desde el punto de vista de la pedagogía del entrenamiento: es la unidad entre realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma determinada.
- Desde el punto de vista de la física: se trata del cociente entre el trabajo y el tiempo empleado para realizar dicho trabajo.
- Desde el punto de vista de la fisiología: es el balance energético por unidad de tiempo.
- Desde el punto de vista de la psicología: constituye la superación cuantificable de tareas de prueba establecidas o alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Definiciones de entrenamiento según autores.

| | |
|----------------|---|
| Ozolin (1983) | “El proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias de actividad deportiva”. |
| Matveev (1965) | “Es la preparación física, técnico – táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física”. |
| Harre (1973) | “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 en una disciplina deportiva, actuando planificada y |

| | |
|--------------|---|
| | sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento deportivo y la disposición para este”. |
| Zintl (1991) | “El proceso planificado que pretende o bien significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, técnica de movimiento, táctica, aspectos psicológicos)”. |

Cuadro N° 2. Definición de entrenamiento deportivo.

Fuente: Elaboración propia.

Ya en el deporte de alto rendimiento, el entrenamiento deportivo a través de los años se ha caracterizado por la implementación de un programa de altas cargas, volúmenes elevados, alta intensidad, demandas a nivel biológico, entre otras; todo esto da lugar a la mejora en el rendimiento dentro de las altas competencias celebradas en el ambiente deportivo. El mantenimiento del nivel de acondicionamiento deportivo es permitido gracias al manejo adecuado de las cargas empleadas constantemente. Paralelo a lo antes mencionado es de tomar en cuenta que si no se integran bien todos los elementos en las sesiones de entrenamiento esto podría ocasionar un efecto adverso en la mejora del rendimiento, adentrándose a provocar desde una pequeña fatiga hasta la gravedad del sobre entrenamiento.

El trabajo de acondicionamiento físico debe estar correctamente estructurado, es por ello que se debe guiarse por los principios generales que el entrenamiento deportivo demanda como herramienta que optimice la funcionalidad de los atletas.

2.2.4. Principios del entrenamiento deportivo

Los principios del entrenamiento deportivo también conocidos como principios metodológicos del entrenamiento, son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico

que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos (Cañadas y García, 2005). Estos se relacionan entre sí y garantizan la aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento.

La teoría y práctica del entrenamiento deportivo han concluido en los siguientes principios fundamentales:

- Principio de la unidad funcional.
- Principio de continuidad.
- principio del crecimiento paulatino del esfuerzo.
- Principio de multilateralidad.
- Principio de la especificidad.
- Principio de la sobrecarga.
- Principio de la individualización.

Principio de la unidad funcional:

El organismo humano funciona como un todo. Un fallo en un órgano cualquiera desequilibra todo el sistema, por lo tanto, es preciso tener presente la evolución y el desarrollo de los distintos sistemas (cardiovascular, respiratorio, neuromuscular), así como desarrollar de forma simultánea y paralela las distintas capacidades. Según sea el tipo de actividad desarrollado en la vida diaria, convendrá dar mayor importancia a unas o a otras.

Principio de continuidad:

Es preciso que exista una continuidad en la práctica de actividades físicas si queremos que nuestro organismo se adapte al esfuerzo y mejore nuestra condición física. Frecuencia de práctica y alternancia adecuada con las pausas de recuperación, son factores

fundamentales a la hora de confeccionar un plan de entrenamiento. Los períodos de inactividad deben ser mínimos, pues los ejercicios que se repiten de manera muy espaciada en el tiempo no producen ningún efecto. Pero también debe evitarse el sobre entrenamiento.

Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo:

Se le conoce también como principio de la progresión o principio de la gradualidad, este hace referencia a la elevación gradual de las cargas de entrenamiento, la complejidad de los movimientos, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados y el crecimiento de la tensión psíquica. Las cargas de entrenamiento deben de relacionarse con el nivel de rendimiento del deportista, debe de tenerse en cuenta que cuando se mantienen iguales las cargas, estas pierden paulatinamente su efecto de entrenamiento y contribuyen poco o nada al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico.

Principio de la multilateralidad:

El principio de la multilateralidad determina y afirma la necesidad de adquirir una formación global, con el fin de evitar una especialización temprana, esta necesidad de un desarrollo multilateral parece estar acentuada en la mayoría de los campos de la educación. Este principio ha de ser una de las bases que va a comprender la interdependencia de todos los sistemas y órganos del deportista, por lo tanto, debe de considerarse un proceso de entrenamiento dirigido hacia un desarrollo funcional y armónico del futuro deportista.

Principio de la especificidad:

Sobre toda base general es preciso desarrollar de forma específica aquellas capacidades básicas que sobresalen de una determinada actividad. Pero es muy importante no olvidar que la formación física general es el fundamento para futuras especialidades. La

práctica de un deporte determinado debe ir precedida del adecuado desarrollo de las capacidades físicas que aquel exija.

Principio de la sobrecarga:

La carga y la recuperación van íntimamente unidas en el entrenamiento, todas las actividades físicas provocan adaptaciones en el organismo siempre y cuando sean lo suficientemente intensas para suponer un esfuerzo significativo. Existen dos leyes fundamentales del entrenamiento de la condición física formuladas por dos fisiólogos que investigaron el comportamiento del cuerpo durante el entrenamiento: Hans Selye y Arnold Schultz.

- 1- **La ley de Selye o síndrome general de adaptación:** Esta ley explica la capacidad que tiene el cuerpo para adaptarse a las dificultades, al trabajo, al entorno.

El efecto que produce un estímulo (trabajo) en el organismo se concreta en una situación de estrés (fatiga), que genera una serie de reacciones (síndrome de adaptación) que hacen incrementar el nivel inicial de rendimiento (sobrecompensación)

- 2- **La ley de Schultz o del umbral:** Toda persona tiene un punto a partir del cual, la intensidad de un estímulo puede producir modificaciones de adaptación con efectos de sobrecompensación. Si el estímulo es de una intensidad que no sobrepasa dicho umbral, el esfuerzo realizado carecerá de sentido para el ejecutante, y por lo tanto no habrá sobrecompensación ni mejora.

Principio de la individualización:

Cada persona tiene unas características fisiológicas que determinan su estado de condición física. En consecuencia, el umbral de cada uno se encuentra en un punto diferente.

Por este motivo, es imprescindible conocer su nivel inicial, y en función de éste ir progresando desde un trabajo general a uno individualizado.

Cada persona responde de manera diferente al mismo entrenamiento por alguna de las siguientes razones: herencia, maduración, nutrición, descanso y sueño, nivel de condición, motivación, incidencias ambientales, etc.)

2.2.5. Etapas del entrenamiento deportivo a largo plazo

Diferentes autores han realizado publicaciones sobre las etapas del entrenamiento deportivo a largo plazo entre ellos García y Manso (1996), 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 la misma línea Robert Quezada (2012) publica un artículo 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.

2.2.6. Desentrenamiento deportivo

El alto nivel deportivo observado en las competencias deportivas de la actualidad, ha hecho que se apliquen cargas físicas elevadas en los entrenamientos del deportista lo que implica una fuerte agresión a su organismo. El Desentrenamiento Deportivo (D. D) consiste en el proceso de adquisición de una nueva capacidad física que incorporara el ex deportista en conveniencia a su nuevo nivel de vida y así evitar que toda una vida dedicada al deporte se vuelva perjudicial (Calzone, 2008). Debe tomarse en cuenta que también se aplica un D. D. cuando el atleta termina su período de entrenamiento a corto plazo (finalización de competencia olímpica, mundial, regional, nacional.) para que este no pierda las capacidades desarrolladas durante el entrenamiento, y no volver a adaptar al cuerpo a las altas cargas que ha estado sometido.

La vida del atleta en el alto rendimiento se divide en 2 etapas: de selección y etapa de preparación, donde las cargas físicas del entrenamiento varían en el calendario de preparación, las competencias que cada día se han hecho más constantes y los sacrificios biológicos que el atleta debe de hacer, que estos durante toda su vida deportiva no tienen una importancia no menor.

El D.D. busca llevar al atleta sometido a grandes cargas físicas en los entrenamientos hacia cargas físicas de menor intensidad que produzcan adaptaciones a su organismo para una nueva etapa de vida a la cual se enfrentará (actividades normales de la vida cotidiana). Asimismo, trata de identificar y analizar trastornos en la salud por la parada parcial o total

del entrenamiento y como este les afecta a los deportistas en esta etapa. Este mismo propone un proceso pedagógico, planificado y dosificado para que el atleta no sufra cambios drásticos en su cuerpo al momento de parar de entrenar, se apoya en lo biológico al momento de buscar estrategias en que el organismo vaya disminuyendo paulatinamente las fuertes cargas exigidas en su entrenamiento, a unas cargas físicas menores, sin que este proceso afecte su salud (enfermedades), llevando al organismo del atleta al nivel de una persona físicamente activa.

Todo lo antes mencionado debe llevar un control por parte del entrenador como atleta en lo que se relaciona a lo físico, sabiendo que va llegando a la etapa final de su etapa deportiva, es muy importante que esté preparado psicológicamente. Debe saberse que la psicología deportiva tiene una gran importancia al momento del entrenamiento del atleta, ya que esta previene que el atleta llegue afectado por algún problema personal, familiar y que este le afecte en su rendimiento durante la sesión de entreno y hacer dar su mayor esfuerzo en cada entreno. Durante las competencias para que el atleta llegue concentrado en su totalidad y no pierda su objetivo, debe estar preparado hacia el momento donde las diferentes emociones puedan atacar el pensamiento de este, es por ello que debe emplearse el uso correcto de la psicología, pues cabe destacar que muchos bajo mucha presión pueden llegar a perder por el simple hecho de estar ansiosos, esto quiere decir que no han trabajado muy bien su base psicológica que es igual de importante que la física para dar muchos resultados. Se promueve por medio de esta la cohesión de grupo y el liderazgo como bases fundamentales para lograr los objetivos planteados durante todo el proceso de entrenamiento antes de la competencia, sabiendo conocer muy la personalidad que cada atleta presenta al momento de reaccionar a diferentes estímulos.

La psicología deportiva en el ámbito del D.D. es muy importante ya que el retiro deportivo siempre trae un impacto emocional y si no hay una debida preparación este impacto puede traer repercusiones cognitivas, afectivas y conductuales. Las afectaciones que se pueden dar y que pueden ser muy variadas entre cada atleta están el tabaquismo, drogadicción, síndrome ansioso-deportivo, irritabilidad, alteraciones del sueño y del apetito, retiro social, angustia; estas afectaciones pueden darse en diferentes momentos, antes de darse cuenta del retiro por parte del atleta, cuando lo sabe y después de saberlo.

Las dos respuestas que se obtendrán por parte del atleta al saber que el final de su etapa deportiva ha llegado es negación o aceptación de esta misma las variables que van a estar presentes en este momento:

- Nivel cultural
- Percepción del futuro
- Causas del retiro
- Rol o status personal, familiar y social
- Preparación previa
- Intereses y motivaciones
- Desempeño profesional activo
- Apoyo de la familia u otros
- Papel de los medios de comunicación

2.2.6.1. Dimensiones que abarca el Desentrenamiento Deportivo

El Desentrenamiento Deportivo tiene un papel muy importante al final de la etapa de alta competencia por parte del atleta que está en el proceso de retiro deportivo o se encuentra ya en este, debido a que una vez el mismo va acercándose a este proceso debe ir tomando

decisiones hacia qué actividades realizará luego del retiro deportivo y saber a qué problemas se enfrentará ya en el ámbito biológico, mental y social.

2.2.6.1.1. Dimensión Biológica

Sobrepeso-obesidad

Los adipocitos, presentes en numerosos depósitos del tejido adiposo, están adaptados para almacenar con eficacia el exceso de energía en forma de triglicérido y, cuando sea necesario, liberar estos depósitos como ácidos grasos libres. Este sistema fisiológico regulado a través de vías endocrinas y nerviosas, permite al ser humano sobrevivir a la inanición incluso durante varios meses (Wilmore, 2007). Al contrario, si se presenta una vida sedentaria y el consumo de alimentos es abundante, se incrementan los depósitos de energía del tejido adiposo, que trae muchas consecuencias adversas para la salud.

El riesgo presente en esta patología es que, a mayor peso, mayor el riesgo de enfermedades y muerte prematura. Exceder el peso normal, trae consigo el aumento de trabajo por parte del corazón, los órganos y articulaciones que sostienen el cuerpo. El sobrepeso y obesidad son la acumulación excesiva de tejido adiposo en nuestro cuerpo, aunque se relaciona con el aumento de peso corporal, la mejor forma de relacionar es morbilidad y mortalidad. Lo podemos hacer por medio de la antropometría (ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano) que es uno de los métodos más factibles, además del IMC (Índice de Masa Corporal); El índice de masa corporal es el cociente entre el peso y la estatura en metros al cuadrado, considerando así los siguientes parámetros de evaluación (Flier, 2006):

- IMC de 19 o menor: Peso Bajo
- IMC de 19 a 24,9: Peso Normal

- IMC de 25 a 29,9: Sobrepeso
- IMC de 30 a 34,9: Obesidad (clase 1)
- IMC de 35 a 39,9: Obesidad (clase 2)
- IMC de 40 o más: Obesidad (clase 3)

Diabetes

La diabetes es una enfermedad que afecta el modo en que el organismo utiliza la glucosa, un azúcar que constituye la principal fuente de combustible para el cuerpo. Esta es la manera en que debería funcionar (Guzmán-Pérez, 2005):

1. Comemos
2. La glucosa contenida en los alimentos ingresa en el torrente sanguíneo.
3. El páncreas produce una hormona llamada insulina.
4. La insulina ayuda a que la glucosa ingrese en las células del cuerpo.
5. El cuerpo obtiene la energía que necesita.

El páncreas es una glándula larga y plana, ubicada en el abdomen, que ayuda a que el cuerpo digiera los alimentos. También produce insulina. La insulina permite que ingrese la glucosa al organismo; entonces, ésta puede pasar de la sangre a las células (Guyton, 1989). Sin embargo, cuando alguien padece diabetes, o bien el organismo no produce insulina, o la insulina no funciona como debería. Como la glucosa no puede ingresar en las células normalmente, los niveles de azúcar en sangre aumentan demasiado. Cuando una persona tiene una elevada concentración de azúcar en sangre y no sigue un tratamiento, se enferma (Batista Moliner, 1998).

La diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2 generan un aumento de los niveles de azúcar en sangre de diferente manera. En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina. Sin

embargo, el cuerpo puede seguir obteniendo la glucosa contenida en los alimentos. Pero la glucosa no puede ingresar en las células que la necesitan, permaneciendo en la sangre. Esto hace que los niveles de azúcar en sangre aumenten demasiado. En la diabetes tipo 2, patología a la que va a hacer referencia en esta investigación es diferente: el páncreas produce insulina, pero no funciona como debería en el cuerpo. La glucosa se queda rondando por ahí y se acumula en la sangre. El páncreas produce aún más insulina para lograr que la glucosa ingrese en las células, pero finalmente se agota debido a este esfuerzo excesivo. En consecuencia, los niveles de azúcar en sangre aumentan demasiado (Hervás, 2007).

La mayoría de las personas que padecen diabetes tipo 2 tienen problemas de sobrepeso. Con diabetes hay mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y uno de los síntomas es fatiga, sed y micción excesiva. Los parámetros normales de Diabetes ronda de 70 a 120 mg/dl, pudiéndose diagnosticar cuando son mayores a 126 mg/dl (American Diabetes Association, 2003).

Colesterol

El colesterol es un lípido que se encuentra en los tejidos corporales y en el plasma sanguíneo de los vertebrados. Se presenta en altas concentraciones en el hígado, médula espinal, páncreas y cerebro. El nombre de «colesterol» procede del griego kole (bilis) y stereos (sólido), por haberse identificado por primera vez en los cálculos de la vesícula biliar por Michel Eugène Chevreul (Gotto, 1996).

Hipertensión arterial (HTA)

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica que se caracteriza por un alza en las cifras tensionales más allá de los límites aceptados como normales. La fuerza que ejerce la sangre sobre la pared interna de los vasos sanguíneos, permite a la misma viajar por

todo el organismo. Está determinada por dos factores principales: la cantidad de sangre que circula y el calibre de las arterias por las que circula. El responsable de esta fuerza es el corazón con sus contracciones genera la fuerza necesaria para conseguir una presión adecuada y de esta forma la sangre pueda desplazarse a través de los vasos sanguíneos por todo el organismo (Guyton, 1989).

El diagnóstico y el tratamiento de la hipertensión arterial se basan sobre una correcta estimación de la presión arterial (PA). La siguiente tabla muestra las definiciones actuales y la clasificación de la presión arterial.

Tabla definiciones y clasificación de la presión arterial (PA)

| CATEGORIA | SISTOLICA (mm Hg) | DIASTOLICA (mm Hg) |
|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| Optima | < 120 | < 80 |
| Normal | 120 129 | 80 84 |
| Normal alta | 130 139 | 85 89 |
| Grado 1 de hipertension | 140 159 | 90 99 |
| Grado 2 de hipertension | 161 170 | 100 109 |
| Grado 3 de hipertension | >180 | >110 |
| Hipertension sistolica aislada | >140 | < 90 |

Cuadro N° 3 Hipertensión Arterial en deportistas

Fuente: Vázquez J. La Hipertensión Arterial en deportistas: Alerta necesaria Bohemia 1999; 90 (23)

2.2.6.1.2 Dimensión Psicológica

En esta rama los procesos de retiro plantean una problemática global en cualquier sector del rubro laboral, pero en el deporte de alto rendimiento, el desarrollo de este es altamente dificultoso por los cambios de vida, actividad y sensaciones emocionales que padecen los atletas implicados.

Ocurren reacciones de ansiedad, que se presenta con el aumento de taquicardia, vómitos, cansancio en el ámbito físico al saber que ya no puede realizar la actividad que ha

desarrollado por tanto tiempo, además de una inquietud de saber que pasara con su vida futura, laboral, sentimental. Llegando a un nivel de inseguridad propia del atleta, al saber si podrá afrontar esta nueva etapa de su vida, llevándolo a la hipervigilancia, torpeza al actuar, impulsividad.

2.2.6.1.3 Dimensión Social

El deportista retirado del alto rendimiento no está exento del comportamiento humano dentro de la sociedad, ya que este se integra en su círculo social como ese sentido de pertenencia al mismo. Si bien es cierto que según el deporte individual o de conjunto se desenvuelve mejor en las relaciones interpersonales, es por ello que en el momento del retiro el atleta debe visualizar con que personas va a relacionarse en su quehacer diario. Regularmente este tendrá el mayor contacto con un círculo reducido de personas con quienes tuvo contacto a lo largo de su etapa infantil y con los cuales estuvo a lo largo de su carrera deportiva de una forma poco aislada o como un ente de apoyo en la vida que demanda ser atleta.

Con lo antes expuesto puede decirse que será una parte importante en las relaciones interpersonales que se efectuaron en su tiempo como atleta activo, pudiendo ser contrincantes, entrenadores, directivos o sin dejar de lado a otros atletas que padecen del mismo problema, siendo este el caso de el retiro deportivo y el poco contacto con todo la sociedad misma más que solo con este grupo de personas con las que convivió en su preparación diaria.

2.2.7 Ciencias aplicadas al deporte

La psicología deportiva y las ciencias del deporte comenzaron con el olimpismo interesándose por el mejoramiento del rendimiento y el desarrollo de las condiciones humanas excepcionales. Con el fin de investigar la potencialidad humana para el deporte, las ciencias básicas empezaron a estudiar componentes como la velocidad y las relaciones del cuerpo y el espacio desde la física, el consumo calórico y el agotamiento desde la química y las condiciones básicas –mínimas y necesarias– para que un atleta se desempeñase en alto rendimiento desde la biología.

La Guerra Fría envolvió al deporte contemporáneo en una febril vorágine ideológica que se llevó con mayor tenacidad a partir de la década del 60 entre los bloques Este-Oeste. El primero integrado por los principales países capitalistas occidentales encabezados por los Estados Unidos, y el segundo, compuesto por los más influyentes regímenes comunistas, liderados por la Unión Soviética.

Durante varios años se dio una fuerte competencia entre ambos bloques por la excelencia deportiva, en demostrar cuál de los dos sistemas formaba seres con superiores destrezas atléticas. El escenario fueron los Juegos Olímpicos cada cuatro años, una confrontación que se diluyó con la caída del bloque oeste a finales de la década de los 80.

El desafío contribuyó con el impulso de las ciencias aplicadas al deporte, bajo la motivación de ofrecerles la mejor preparación a sus atletas en la competición agónica que se libraba en el magno certamen. De esta forma el deporte de alto nivel no sólo logró un mayor nivel de especialización técnica y profesional, sino una inversión de recursos económicos sin precedentes. También se desarrollaron programas de búsqueda de talentos deportivos.

No solo se interesa por mejorar el rendimiento físico del atleta, sino que también el buen tratamiento de las lesiones que este puede llegar a sufrir por altas cargas de entreno, proponiendo planes a seguir de prevención de lesiones y si las hay recuperarlo de manera óptima. Se le da atención médica integral al deportista para el diagnóstico de enfermedades que el atleta puede llegar a padecer, cambios morfológicos, físicos, psicológicos y químicos, para poder sacar los mejores resultados del atleta y así poder ser longeva la carrera deportiva del atleta.

En las diferentes ramas que ayudan a los deportistas y entrenadores encontramos:

Medicina Deportiva

Esta es la que se encarga de mantener de forma óptima al deportista y brindar una atención preventivo curativa que estará enfocada a elevar su rendimiento deportivo, por medio que investiga la influencia del ejercicio físico, entrenamiento en las personas sanas y enfermas, así como los efectos de la falta de ejercicio y así proporcionar resultados útiles para prevenir, tratar y rehabilitar.

Realiza el diagnóstico y desarrollo morfo funcional del deportista y de la población en general, con vista a la longevidad deportiva y poblacional, mejora la calidad de vida de la población y a prevenir y tratar lesiones deportivas

Fisioterapia Del Deporte

La fisioterapia en el deporte es la realización de la fisioterapia convencional para la recuperación y prevención de lesiones, aplicada a las que surgen de la práctica deportiva que se realiza como ocio o de forma profesional.

Esto último es lo que la hace diferente de la fisioterapia convencional, ya que se debe tener especial interés por el tipo de gestos técnicos que realiza el deportista, según la disciplina deportiva en la que nos encontremos. Se enfoca que la práctica deportiva sea segura, donde se enfoca a ayudar al entrenador y deportista a evitar lesiones por movimientos bruscos o demasiados exigentes para el cuerpo y prevenir la aparición de lesiones.

Si el deportista padece una lesión deportiva este lo recupera para dejarlo en óptimas condiciones para continuar su entreno dependiendo en la temporada que se encuentre

Psicología del deporte

La psicología del deporte es un área de especialización de la Psicología que forma parte de las llamadas Ciencias del Deporte, la cual se refiere al estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

La psicología del deporte está dedicada a estudiar el cómo, por qué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y personas relacionadas con el atleta y el deporte (directivos, espectadores, padres de deportistas) se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la influencia entre actividad física en la participación del deporte y el bienestar psico-físico, la salud y el desarrollo personal.

Para un deportista de alto rendimiento, la psicología del deporte lo apoya para:

- Presión en entrenamientos.
- Manejar la presión en las competencias.
- Mejora del rendimiento.
- Mejora en el control emocional

- Recuperación de lesiones.
- Optimizar la comunicación atleta-entrenador.
- Eficiencia en la comunicación con sus compañeros de equipo (deportes de conjunto) y/o de entrenamiento (deportes individuales)
- Impulsar el desarrollo personal.
- Apoyo emocional.
- Apoyo para plan de vida después del deporte.

Son múltiples las variables psicológicas que inciden en la práctica del deporte y cada vez son más altas las demandas que el alto rendimiento exige, por lo que con mayor frecuencia, los atletas y entrenadores recurren a las ciencias del deporte para aprender y resolver rápida y efectivamente las situaciones que se presentan.

Los entrenadores tienen entre sus características de personalidad una alta exigencia en las distintas tareas hacia resultados deseados, asimismo buscan que su actividad sea desafiante y tener el liderazgo para encaminar mejor a su atleta. Sin embargo, no están exentos de situaciones que les demandan gran cantidad de energía y constantemente están en la búsqueda de herramientas para afrontar lo que se presente.

Por ello, es importante potenciar sus habilidades de liderazgo y dotarlos con herramientas psicológicas para su actividad cotidiana con atletas para los altos niveles de estrés a los que son sometidos y para enseñarle a sus deportistas estrategias psicológicas para entrenamientos y competencias.

2.2.8 Organizaciones deportivas de El Salvador relacionadas con el alto rendimiento

2.2.8.1 Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES)

Datos Generales

- **Tipo** Organización deportiva
- **Fundación** 28 de junio de 1980
- **Actual presidente** Prof. Jorge Alberto Pérez Quezada
- **Sitio web** <http://indes.gob.sv/>

Historia.

El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, fue creado el 28 de junio de 1980, la Junta Revolucionaria de Gobierno realizo el decreto 300 de la, que promulgó la Ley de los Deportes.

El primer Comité Ejecutivo del INDES fue en el período 1980-1983. El 4 de julio de 1980 asumió su puesto como presidente el Mayor y Doctor Joel Rivera.

Entre junio y agosto de 1980, el presidente de INDES ratificó a 26 federaciones deportivas, siendo: Ajedrez, Atletismo, Artes Marciales, Automovilismo, Baloncesto, Béisbol, Boliche, Boxeo, Ciclismo, Equestres, Esgrima, Físico Culturismo, Fútbol, Gimnasia, Judo, Levantamiento de Pesas, Lucha Olímpica, Montañismo, Motociclismo, Natación, Softbol, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro, Tiro con Arco y Voleibol.

Durante el periodo del Dr. Joel Arturo Rivas Castillo, se creó la Clínica Médica Deportiva, fortalecida en los últimos años y que hoy lleva por nombre departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte.

Durante el año 1986 el Comité Directivo de INDES elaboró el reglamento para elegir los miembros de Junta Directivas de las Federaciones Deportivas Nacionales, en ese año el INDES estaba presidido por el Prof. José Alberto Colocho Hernández.

Durante la gestión, Colocho Hernández, hubo nombramientos para algunos escenarios deportivos como: a la Piscina Olímpica del Estadio Nacional se le puso el nombre del “Dr. Rubén Barraza”; la sala de Boxeo ubicada en el Palacio de los Deportes se bautizó como “Alex C. Suárez”; el Parque de Béisbol como “Saturnino Bengoa” y el Parque de Softbol como “Pablo Arnoldo Guzmán”, entre otros.

Entre 1986 y 1987 se realizan los primeros y segundos Juegos Deportivos Rurales y se dan los inicios de los Juegos Laborales, para empresas públicas y privadas.

Para 1986 se realizaron los XV Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, en Santiago de los Caballeros, República Dominicana, El Salvador participo sin obtención de medallas.

En 1990 se ejecutaron los XVI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, celebrados en México, El Salvador obtuvo 1 medalla de plata y 3 de bronce.

Para los V Juegos Deportivos Centroamericanos, en 1994 El Salvador fue el organizador, obteniendo 80 medallas de oro, 81 de plata y 99 de bronce, sumando un total de 260. En estos juegos El Salvador sembró los cimientos para que el deporte salvadoreño debiera tomar otro rumbo, el del éxito a nivel elite.

En este mismo año (1994) se participó en los XVII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, en Ponce, Puerto Rico, logrando 2 medallas de plata y 9 de bronce.

En 1995 El Salvador participó en los Juegos Panamericanos, Mar de Plata, con 26 atletas, financiados por el INDES, se obtuvo una medalla de plata en Remo.

En 1996 el INDES participa en los I Juegos Deportivos Estudiantiles regionales, un proyecto de los gobiernos centroamericanos, los cuales están agrupados en el Consejo del Istmo Centroamericano de Deportes y Recreación (CODICADER). Aquí la representación nacional gana 57 medallas en total, quedando segundo de Panamá.

En 1997 el INDES retoma del Ministerio de Educación la organización de los Juegos Deportivos Estudiantiles, que para ese entonces desarrollaba la XXXVIII edición. Se logró la participación de 125,000 que compitieron en 22 disciplinas.

Para este año se realizan los VI Juegos Deportivos Centroamericanos, en San Pedro Sula, en donde El Salvador conquista nuevamente el certamen acumulando 96 medallas de oro, 72 de plata y 84 de bronce.

En 1998 El Salvador participó de los XVIII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, en Maracaibo, Venezuela, se obtuvo 36 medallas, de ellas 5 de oro, 10 de plata y 22 de bronce.

En este año también se crea la primera Liga Estudiantil de Fútbol de INDES, Sub-17, con la participación de 16 equipos.

En 1999 en los IV Juegos del CODICADER, realizados en Panamá, primera vez en una sola sede, El Salvador obtuvo el dominio absoluto a nivel estudiantil conquistando un total de 103 medallas, siendo 43 de oro, 32 de plata y 28 de bronce, dominándose los deportes individuales como Ajedrez, Natación, Tenis, Tenis de Mesa, Atletismo, entre otros; y

lográndose honrosos lugares en los deportes de conjunto como el Baloncesto, el Fútbol y el Voleibol.

Para el año 2002, San Salvador fue la sede de los XIX Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe y la delegación nacional obtuvo 18 medallas de oro, las 39 de plata y 66 de bronce.

Para el 2002 INDES apoyó el Primer Diplomado en Periodismo Deportivo, en coordinación con la Universidad de El Salvador (UES), Industrias la Constancia, el Círculo de Informadores Deportivos (CID) bajo el auspicio del Comité Olímpico de El Salvador (COES).

Para junio de 2004 asume la presidencia del INDES, el licenciado Jorge Hernández Isusi, quien continuó el esquema dejado por su antecesor.

En el 2005 El Salvador organizó los X Juegos del CODICADER. En el 2006 se participó en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Cartagena, Colombia.

En el 2007 se participó en los Juegos Panamericanos, Río de Janeiro y también se asistió a los I Juegos Escolares Centroamericanos y del Caribe, en Puerto Rico.

El 1 de junio de 2009, asume la presidencia del INDES, Jaime Alberto Rodríguez, que implementa una nueva política nacional deportiva enfocada en democratizar el deporte para todos los salvadoreños a través de la masificación y la implementación del Programa de Desarrollo a Largo Plazo del Atletas, DALPA.

Y en el año de 2014 fue designado el actual presidente el Prof. Jorge Alberto Pérez Quezada.

Federaciones Afiliadas

Las Federaciones Deportivas Nacionales afiliadas al Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador son 42 las cuales son Ajedrez, Atletismo, Automovilismo, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Béisbol, Bowling, Boxeo, Ciclismo, Ecuestre, Esgrima, Físico culturismo, Fútbol, Gimnasia, Golf, Hockey, Judo, Karate Do, Kickboxing, Levantamiento de pesas, Lima lama, Lucha, Montañismo, Motociclismo, Natación, Paracaidismo, Patinaje, Remo, Softbol, Squash, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro, Tiro con arco, Triatlón, Vela, Voleibol, Olimpiadas Especiales, Comité paralímpico. Asimismo, se encuentran inmersas en esta misma condición dos asociaciones deportivas las cuales son ADUSAL y ASADESIR; concluyendo con la cantidad de 44 federaciones afiliadas en total.

2.2.8.2. Comité Olímpico de El Salvador (COES)

Datos Generales

- **Tipo** Organización deportiva
- **Fundación** 30 de marzo de 1933/6 de abril de 1949
- **Actual presidente** Ing. Eduardo A. Palomo Pacas
- **Sitio web** <http://coes@teamesa.org/>

Historia Olímpica Nacional

El Comité Olímpico de El Salvador surge a raíz de la necesidad de organizar los III Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe. Un 30 de septiembre de 1930, cuando la Asamblea Nacional Legislativa de la República aceptó que El Salvador fuera sede de los referidos juegos. Hecho trascendental que marca el inicio del Olimpismo en el país.

El Gobierno de ese entonces creó el Comité Nacional Olímpico por el Decreto 1366 del 30 de marzo de 1933 y aprobó sus Estatutos, mediante el Acuerdo 85 del mes de febrero de 1934.

El primer CON salvadoreño tuvo como presidente al Dr. Raúl Arango. Seis meses después, renunció el Dr. Arango como Presidente y fue sustituido por el Sr. Ángel Soler Serra, quien asume la entera responsabilidad de organizar los III Juegos de la región.

Los juegos debían celebrarse a principios de 1934 pero tuvo que suspenderse debido a un gran huracán que azotó a nuestro país, atrasó los juegos y fue hasta un año después (6 de marzo de 1935) que se celebraron en el país los III Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, siendo estos juegos el primer evento deportivo coordinado por el CON salvadoreño. El mayor legado que dejaron los Juegos al país fue el Estadio Nacional de la Flor Blanca.

Oficialmente se reconoce como fecha de fundación del CON salvadoreño el 6 de abril de 1949. Año en que recién finalizaba la II Guerra Mundial; pero dado que ODECABE había acordado reiniciar, los hasta entonces suspendidos Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, la Junta Revolucionaria en ese año emite un decreto nombrando un nuevo Comité Ejecutivo, presidido por el General Fidel Rodríguez Quintanilla.

En 1962, es reestructurado el Comité Ejecutivo del CON salvadoreño cuando su Asamblea General elige al Lic. Manuel de Jesús Rivas como nuevo Presidente del Comité Ejecutivo. El mayor logro de su gestión fue trabajar con miras a que el CON salvadoreño sea reconocido por el Comité Olímpico Internacional (COI), reconocimiento que se logra

oficialmente en ese mismo año de 1962, aunque la creación del CON salvadoreño data real y oficialmente desde 1934 y para otros desde 1949

El Comité Ejecutivo que presidió el Lic. Rivas Rodríguez, tuvo vigencia hasta 1967, en este año toma las riendas del CON salvadoreño el Coronel José Larios Guerra, durante su gestión consiguió que por primera vez atletas salvadoreños asistieran a unos Juegos Olímpicos, en México 1968, donde se participó con una numerosa delegación, incluida la selección de Fútbol. Desde ese momento, El Salvador ha tomado parte en todos los Juegos Olímpicos realizados, a excepción de los de Moscú en 1980.

Con la creación del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES), nacido con la Ley General de los Deportes a través del Decreto 300 del ramo de Educación, en 1980. El Comité Ejecutivo presidido por el Cnel. Larios Guerra, aduciendo que algunos de los artículos de este decreto estaban en contra de los principios olímpicos denuncia ésta situación ante el COI, el cual suspende por dos años al COES imposibilitándolo de participar en eventos del ciclo olímpico por este período.

El problema se había agravado desde 1980, al punto que, apoyadas por el Gobierno, las Federaciones en 1981 fundan paralelamente otro CON salvadoreño, el cual fue presidido por el Dr. Oscar Rodríguez quién, sin embargo, nunca fue reconocido por el Comité Olímpico Internacional, a pesar de los esfuerzos realizados para ello.

En 1982 el Cnel. Larios Guerra renunció, y la Comisión Fiscalizadora nombra una Comisión Pro-Tempore, la cual convocó a las Federaciones para elegir un nuevo Comité Ejecutivo del Comité Olímpico Salvadoreño.

Es así como, en julio de 1983 es electo Presidente del CON salvadoreño el Arquitecto Valerio Montes, quien fungió como tal hasta 1987. Durante esta gestión no se tuvieron importantes logros, debido al conflicto bélico que azotó nuestro país y que en estos años tuvo su mayor auge.

En 1987 es electo por las Federaciones el Ingeniero Melecio Eduardo Rivera, quien fungió como Presidente del COES hasta agosto de 1999. Entre los mayores logros del Ingeniero Rivera están la obtención de la sede para la realización de los V Juegos Deportivos Centroamericanos en San Salvador (Enero '94) y la obtención de la sede de los XIX Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe celebrado en nuestra ciudad capital en noviembre del 2002.

En julio de 1999 fue electo el nuevo Comité Ejecutivo del COES, el cual tomó posesión el 5 de agosto de ese mismo año. Está conformado de la siguiente manera: Dr. José Benjamín Ruíz Rodas, Presidente.

Federaciones Deportivas Nacionales y Asociaciones miembros del Comité Olímpico de El Salvador

Las Federaciones y Asociaciones que tiene contempladas el COES son las siguientes: ADUSAL, Ajedrez, Asociación Salvadoreña de Cricket, Asociación Salvadoreña de Rugby (ASRA), Atletismo, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Béisbol, Bowling, Boxeo, Canotaje, Ciclismo, Comité Nacional de Olimpiadas Especiales de El Salvador (CONOES), Ecuestres, Esgrima, Físico, Culturismo, Fútbol, Gimnasia, Golf, Hockey, Judo, Karate Do, Levantamiento de Pesas, Lima Lama, Luchas, Montañismo y Escalada, Natación, Paracaidismo y Aero deportes, Patinaje, Pentatlón Moderno, Remo, Softbol, Squash, Surf,

Taekwondo, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro, Tiro con Arco, Triatlón, Vela, Voleibol. Estas conforman un total de 44 al igual que en el INDES con la diferencia que acá se toman en cuenta otras que dicha organización no contempla.

2.2.8.3. Federaciones Deportivas Nacionales

Las Federaciones que han tenido resultados, o participación más allá de juegos o competencias centroamericanas han sido pocas, ya que para llegar a estas instancias se requiere de una gran inversión en el área del entrenamiento, espacios para el desarrollo de los mismos atletas y lo económico por parte de patrocinadores o los entes rectores del deporte de nuestro país, lamentablemente no todas las federaciones tienen acceso a estos privilegios y los que han llegado a dar resultados han sido más fruto del esfuerzo que cada atleta pone en cada competencia que participa.

Lo anterior lleva hacer un listado de las federaciones que han tenido atletas representando al país en estas citas competitivas y que en la actualidad se encuentran retirados.

➤ **Federación salvadoreña de Levantamiento de pesas:**

Eva María Dimas, obtuvo la medalla de plata en los juegos panamericanos Santo Domingo (2003), medalla de bronce en los juegos panamericanos Río de Janeiro (2007).

Marvin López, obtuvo la medalla de plata en los juegos panamericanos Río de Janeiro (2007).

➤ **Federación Salvadoreña de Atletismo:**

Cristina López, obtuvo la medalla de oro en los juegos panamericanos Río de Janeiro (2007).

➤ Federación Salvadoreña de Remo:

Camila Vargas, obtuvo la medalla de plata en los juegos panamericanos Río de Janeiro (2007).

➤ Federación Salvadoreña de Judo:

Franklin Cisneros, obtuvo medalla de bronce en los juegos panamericanos Río de Janeiro (2007).

➤ Federación Salvadoreña de Karate:

Aarón Pérez, obtuvo la medalla de oro en los juegos panamericanos Río de Janeiro (2007).

William Serrano, obtuvo la medalla de bronce en los juegos panamericanos Río de Janeiro (2007).

Jorge Merino, obtuvo la medalla de plata en los juegos panamericanos Toronto (2015).

➤ Federación Salvadoreña de Ciclismo:

Evelin García, obtuvo medalla de plata en los juegos panamericanos Guadalajara (2007).
Medalla de bronce en los juegos panamericanos Toronto (2015).

➤ Federación Salvadoreña de Tenis:

Rafael Arévalo, ha representado al país en Copa Davis, y Juegos Olímpicos Beijing (2008).

➤ Federación Salvadoreña de Natación:

Marcelo Acosta, medalla de plata en los juegos olímpicos de la juventud 2014.

➤ Federación Salvadoreña de Fútbol:

Luis Rodas (futbol playa).

Walter Torres (futbol playa 2013).

Lograron campeonatos de futbol playa a nivel CONCACAF siendo campeones en el 2009, además de lograr el 4° lugar en el mundial de futbol playa Italia 2011.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Alto Rendimiento Deportivo

Este es el verdadero centro de interés como consecuencia de todos los pasos a seguir dentro de la teoría del entrenamiento para lograr altos niveles dentro de las competencias, antes de ello debe definirse primeramente lo que es el entrenamiento deportivo concebido como: “proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo ” Mora y Vicente (1995) .

Lo anteriormente planteado da lugar a emplear todo conocimiento teórico y práctico en los entrenamientos, esto para que el atleta alcance los mayores niveles que sus condiciones naturales y le permitan adaptarse cada vez más a la exigencia que demanda la nueva era en las competiciones.

Atletas retirados

Son aquellos deportistas que han alcanzado su ciclo deportivo y que dejan de lado la competición, para integrarse a la vida laboral de una persona convencional. Este hecho se da por el cumplimiento de la longevidad deportiva, igualmente abarca que se deja la vida deportiva por lesiones provocadas durante su ciclo deportivo.

Desentrenamiento

Esta palabra en el lenguaje deportivo debe tomar un mayor auge para la implementación de estándares de calidad que puedan brindarse al atleta en situación de retiro o los que ya años atrás tomaron la decisión de terminar con esta vida de altas exigencias deportivas ya que es necesario que se tomen en cuenta los procesos que acá se siguen y así solventar problemas que se sufren a futuro, tal como lo ha mostrado la literatura y las experiencias vividas por los mismos atletas. Es por ello que de una forma breve podemos definirlo como: "El desentrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento; pero que de ninguna forma significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico". (Alonso, R.F., 2001).

Entrenamiento a largo plazo

Hace referencia a la planificación del entrenamiento desde su etapa inicial, hasta la última etapa del entrenamiento que se da en ello, alfabetizando al deportista en cada una de las fases que comprende dicho entrenamiento preparándose para su vida deportiva y fuera de ella.

Manejo de atletas retirados

Es la situación donde las organizaciones encargadas brinden sus pautas a seguir para aquellos atletas que han terminado su ciclo deportivo en su totalidad (retiro deportivo), y de esta forma que se cumplan las mismas cuando la persona se inserta a una vida convencional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio se clasifica dentro de una investigación de carácter descriptivo. Se consideró de este tipo en virtud que se obtuvo información de las variables: conocimiento de Desentrenamiento y previsiones de esta en las instituciones del INDES, COES y federaciones deportivas nacionales que poseían atletas de alto rendimiento retirados en el presente siglo, además porque no se manipuló las variables. Asimismo, la investigación es descriptiva porque cuenta con un marco teórico, en el cual se detalló toda la información que estuvo implícita en la investigación (desentrenamiento, organizaciones deportivas relacionadas con el alto rendimiento).

3.2. POBLACIÓN

La población objeto de estudio en la presente investigación fue el Instituto Nacional de los Deportes y el Comité Olímpico El Salvador, así como las federaciones deportivas que cuentan con atletas retirados de alto rendimiento que hayan participado más allá del nivel centroamericano, en los tres casos el instrumento se dirigió a personas de áreas técnicas y deportivas de primera línea relacionados con el alto rendimiento (gerentes técnicos, gerentes deportivos, metodólogos) de las organizaciones mencionadas con el fin de conocer los datos objeto de estudio.

En el caso del Instituto Nacional de los Deportes y el Comité Olímpico El Salvador no se da lugar a la selección de la muestra, de la misma forma las federaciones que cumplen con el requisito de contar con atletas de alto rendimiento retirados en el presente siglo,

definidas por este criterio, así se previó que se consultara a toda la población a través de personeros técnicos – administrativos.

El número de casos donde se dirigió el instrumento fueron 14 federaciones deportivas y las dos organizaciones correspondientes a los atletas de alto rendimiento (INDES Y COES).

3.3. MUESTRA

Las posibilidades de una obtención de la muestra manifestaron dificultades, pues las personas que habían sido seleccionadas para responder el cuestionario correspondían a 4 en las instituciones del INDES y COES, en donde la dificultad se mostró en forma de celo y así cuidar el prestigio de las instituciones.

Se redujo en cada caso a tomar la muestra en una persona de las instituciones, que estas afectuosamente accedieron a colaborar, de manera que las personas que respondieron la encuesta fueron las siguientes: 14 personas de Federaciones Nacionales, una persona del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador y una del Comité Olímpico de El Salvador.

3.4. MÉTODO, TÉCNICA, INSTRUMENTO, PROCEDIMIENTO DE INVESTIGACIÓN Y ESTADÍSTICO

3.4.1. Método

Se empleó el método Hipotético – deductivo, y su característica principal es que tiene un marco teórico el cual se apoyó en la investigación documental, a raíz de esto se parte de una fase del entrenamiento deportivo a largo plazo (desentrenamiento deportivo) y se verificó la presencia de este en la población estudiada, de igual forma se buscó información sobre las

previsiones respecto a esta atención brindada a los deportistas retirados del alto rendimiento en el presente siglo.

3.4.2. Técnica

La técnica que se utilizó para el proceso de obtención de la información fue la encuesta (Cea, 1999), la cual es una de las formas para obtener datos directamente de las Organizaciones Deportivas y Federaciones Deportivas Nacionales seleccionadas, respondiendo de forma sistemática y estandarizada.

3.4.3. Instrumento

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario, constando de once preguntas abiertas que fueron dirigidas a personas encargadas de controlar el alto rendimiento en el país, INDES, COES y Federaciones Deportivas Nacionales para saber el conocimiento que tienen en cuanto al desentrenamiento deportivo y que previsiones toman en cuanto a esta fase.

3.4.4. Procedimiento de investigación

- Se procedió a establecer contacto con las organizaciones mencionadas (INDES, COES, Federaciones Deportivas Nacionales) y solicitar que respondan el respectivo instrumento.
- Se pasó en la fecha indicada a las organizaciones a recoger el respectivo instrumento.
- Se ordenaron los datos obtenidos por parte de las organizaciones para su respectivo análisis y tabulación.

3.4.5. Estadístico

Con el objeto de comprobar las hipótesis establecidas en la presente investigación se empleó la prueba estadística de Chi-cuadrado (χ^2), con la cual se pudo conocer con respecto

a las variables: conocimiento (sobre desentrenamiento) y previsión (medidas previas que las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento tienen con respecto a los atletas retirados), y de esta forma probar las hipótesis, si se acepta la hipótesis de trabajo o la nula. Para facilitar la comprobación de hipótesis se categorizó y codificó cada pregunta del cuestionario que se empleó para obtener los datos se realizó la obtención de datos. Su fórmula es: $X^2 = \sum (f_o - f_e)^2 / f_e$

3.5 VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD

En atención al corto espacio de tiempo no se esperó las respuestas de los profesionales solicitados en atender a la evaluación del instrumento, a fin de consumir su validez y confiabilidad.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS

De las encuestas realizadas a las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento en el país (INDES, COES y federaciones deportivas nacionales), se consiguieron los siguientes resultados:

En donde:

Si= 1.

No= 2.

En la primera columna se muestran los ítems del instrumento previamente elaborado y en la parte superior se encuentran ubicadas las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento (véase Cuadro N° 4). La codificación utilizada para clasificar a cada una de las organizaciones acá representadas son las siguientes:

Azul = Instituto Nacional de los deportes de El Salvador (INDES).

Amarillo = Comité Olímpico de El Salvador (COES).

Verde = Federaciones Deportivas Nacionales.

| ORGANIZACIONES | INDES | COES | Ciclismo | Gimnasia | Patinaje | Tenis | Natación | Taekwondo | Baloncesto | Remo | Karate | Fútbol | Atletismo | Tenis de mesa | Judo | Lev. de pesas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--------------|----------|----------|----------|-------|----------|-----------|------------|------|--------|--------|-----------|---------------|------|---------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | CONOCIMIENTO | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VARIABLE 1 | | CONOCIMIENTO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ITEMS/ RESPUESTAS | | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | Si | No | | | |
| 1- Escriba los principios del entrenamiento deportivo que recuerde: | | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | 1 | | 1 | 1 | | 2 | | 2 | 1 | | 2 | 1 | | | | | | |
| 2- ¿Cuál es la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo? | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 1 | | 2 | | 2 | 1 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | | | |
| 3- Defina la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo: | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 1 | | 2 | | 2 | 1 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | | | |
| 4- ¿Escriba cuales son para usted los problemas biológicos ocurridos en los atletas luego del retiro de la alta competencia? | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | | | | | |
| 5- Escriba cuales son para usted las complicaciones que le ocasiona al atleta el retiro deportivo a nivel social: | | 1 | | 1 | | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | | | |
| 6- Según su criterio responda lo siguiente: ¿Produce un mayor impacto psicológico retirarse voluntariamente (longevidad deportiva), a retirarse por lesiones crónicas o causas similares? | | 1 | | 1 | | 1 | | | 2 | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | |
| 7- Describa las experiencias observadas en los deportistas retirados en tiempos anteriores (a nivel biológico, psicológico y social): | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | | |
| TOTALES | | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 1 | 6 | 2 | 5 |
| VARIABLE 2 | | PREVISION | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10- ¿Qué previsiones tiene su organización con respecto al atleta retirado? | | | 2 | | 2 | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | 1 | | 1 | | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | |
| TOTALES | | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | |

Cuadro N° 4. Cuadro resumen 1.
Fuente: Elaboración propia.

| ORGANIZACIONES/ VARIABLES | TOTALES | | | |
|------------------------------|--------------|----|-----------|----|
| | CONOCIMIENTO | | PREVISIÓN | |
| | SI | NO | SI | NO |
| INDES | 3 | 4 | 0 | 1 |
| COES | 4 | 3 | 0 | 1 |
| FEDERACIONES | 50 | 48 | 11 | 3 |

*Cuadro N° 5. Cuadro resumen 2.
Fuente: Elaboración propia.*

4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para el estudio de la presente investigación se tabuló cada pregunta, las cuales nos proyectan los siguientes análisis e interpretaciones.

4.2.1. Hipótesis específica 1

La Hipótesis de trabajo y la hipótesis nula respectivas son:

H1: El Instituto Nacional de los Deportes (INDES) tiene conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

H0: El Instituto Nacional de los Deportes (INDES) no tiene conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

| INDES | SI | NO | SI | NO |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| | CONOCE | CONOCE | PREVEE | PREVEE |
| | 3 | 4 | 0 | 1 |

*Cuadro N° 6. Respuestas de encuesta realizada al INDES.
Fuente: Elaboración propia.*

Luego de analizar porcentualmente cada ítem se obtuvieron los siguientes resultados:

| Variables/ respuestas | Si | No |
|------------------------------|---------------|---------------|
| Conocimiento | 42.86% | 57.14% |
| Previsión | 0% | 100% |

Cuadro N° 7. Respuesta en porcentajes de la encuesta realizada al INDES.

Fuente: Elaboración propia.

➤ **Análisis e interpretación de conocimiento sobre Desentrenamiento**

Atendiendo a los 7 ítems de investigación sobre conocimiento de Desentrenamiento, los resultados nos indican que hay un desconocimiento considerable sobre el Desentrenamiento, asimismo hay una pequeña área de conocimiento. De igual manera, la pregunta relacionada con previsiones referentes al abandono de la alta competencia por parte sus deportistas registrados, la respuesta es negativa.

Tomando en cuenta que solo una persona fue consultada (3 de las personas seleccionadas no tuvieron la disposición de atendernos y responder el instrumento), se responde a esta hipótesis a través de los valores porcentuales (observar cuadro N°7) los cuales muestran una diferencia considerable en relación al conocimiento que posee el INDES sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo (P.D.D.), donde refleja que el 42.86% tiene conocimiento, mientras que el otro 57.14% no posee. Por lo que el resultado de un desconocimiento de desentrenamiento distante de 14.28 % del si conoce, es razón suficiente para rechazar la hipótesis de trabajo, la porción correspondiente a la variable de conocimiento de Desentrenamiento.

➤ **Análisis e interpretación de previsión sobre Desentrenamiento**

Tomando en cuenta que solo hay un solo valor establecido para la previsión se responde a esta hipótesis a través de los valores porcentuales, que muestra una deficiencia en cuanto a

la previsión que brinda en el caso de los atletas que abandonan o están a punto de abandonar la alta competencia, por tanto, se acepta la hipótesis nula, la porción correspondiente a la variable de previsión sobre Desentrenamiento ya que un 100% de la población encuestada no tiene previsión.

4.2.2. Hipótesis específica 2

H1: El Comité Olímpico de El Salvador (COES) tiene conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

H0: El Comité Olímpico de El Salvador (COES) tiene conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

| COES | SI CONOCE | NO CONOCE | SI PREVEE | NO PREVEE |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 4 | 3 | 0 | 1 |

Cuadro N° 8. Respuestas de la encuesta realizada a COES.

Fuente: Elaboración propia.

Luego de analizar porcentualmente cada ítem se obtuvieron los siguientes resultados:

Cuadro N° 9. Respuesta en porcentajes de la encuesta realizada a COES.

| Variables/ respuestas | Si | No |
|-----------------------|--------|--------|
| Conocimiento | 57.14% | 42.86% |
| Previsión | 0% | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

➤ Análisis e interpretación de conocimiento sobre Desentrenamiento

En atención a los 7 ítems de investigación sobre conocimiento de Desentrenamiento, los resultados nos indican que hay un conocimiento considerable sobre de Desentrenamiento, así mismo

hay una pequeña área de desconocimiento. De igual manera la pregunta relacionada con las previsiones referentes al abandono de la alta competencia por parte de sus deportistas registrados la respuesta es negativa.

Tomando en cuenta que solo fue una persona consultada (3 de las personas seleccionadas no tuvieron la disposición de atendernos y responder el instrumento), se responde a esta hipótesis a través de los valores porcentuales, (observar cuadro N°9) los cuales muestran una diferencia considerable sobre el conocimiento que posee el COES sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo (P.D.D.), donde se refleja que el 57.14% tiene conocimiento, mientras que el otro 42.86% no posee. Por lo que el resultado de un conocimiento de desentreno distante de 14.28 % del no conoce, es razón suficiente para aceptar la hipótesis de trabajo, la porción correspondiente a la variable de conocimiento de Desentreno.

➤ Análisis e interpretación de previsión sobre Desentreno

Tomando en cuenta que solo hay un solo valor establecido para la previsión se responde a esta hipótesis a través de los valores porcentuales, que muestra una deficiencia en cuanto a la previsión que brinda en el caso de los atletas que abandonan o están a punto de abandonar la alta competencia, por tanto, se acepta la hipótesis nula, la porción correspondiente a la variable de previsión sobre Desentreno, ya que un 100% de la población encuestada no tiene previsión.

4.2.3. Hipótesis específica 3

H1: Las Federaciones Deportivas Nacionales tienen conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

H1: Las Federaciones Deportivas Nacionales no tienen conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

Se tabuló mediante un cuadro las variables que se querían conocer con el objetivo de recabar la información para la realización de la investigación sobre el Nivel de conocimiento y previsión sobre desentrenamiento que tienen las Federaciones Deportivas Nacionales que cuentan con atletas de alto rendimiento retirados. Se tomaron en cuenta:

Para este caso se utilizó el estadístico de X^2

$$X^2 = \sum (f_o - f_e)^2 / f_e$$

La frecuencia observada f_o = los datos registrados de la muestra tomada.

La frecuencia esperada f_e = al total de filas, por (X), el total de columnas, dividido (/), en el gran total.

Los grados de libertad gl = (número de filas - 1) multiplicado por (el número de columnas - 1).

Con un nivel de significancia del 0.05

$X^2_{calc} \leq X^2_{tabla}$ se acepta la hipótesis nula, caso contrario no se acepta.

Frecuencias observadas (Fobs).

| PREGUNTAS | CONOCIMIENTO | | SUBTOTAL |
|---|--------------|----|----------|
| | SI | NO | |
| 1- Escriba los principios del entrenamiento deportivo que recuerde: | 10 | 4 | 14 |
| 2- ¿Cuál es la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo? | 2 | 12 | 14 |
| 3- Defina la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo: | 2 | 12 | 14 |
| 4- ¿Escriba cuales son para usted los problemas biológicos ocurridos en los atletas luego del retiro de la alta competencia? | 12 | 2 | 14 |
| 5- Escriba cuales son para usted las complicaciones que le ocasiona al atleta el retiro deportivo a nivel social: | 8 | 6 | 14 |
| 6- Según su criterio responda lo siguiente: ¿Produce un mayor impacto psicológico retirarse voluntariamente (longevidad deportiva), a retirarse por lesiones crónicas o causas similares? | 11 | 3 | 14 |
| 7- Describa las experiencias observadas en los deportistas retirados en tiempos anteriores (a nivel biológico, psicológico y social): | 5 | 9 | 14 |
| TOTALES | 50 | 48 | 98 |
| | PREVISION | | |
| 10- ¿Qué previsiones tiene su organización con respecto al atleta retirado? | 11 | 3 | 14 |

Cuadro N° 10. Encuesta dirigida a Federaciones Deportivas Nacionales que cuentan con atletas de alto rendimiento retirados.

Fuente: Elaboración propia.

| Frecuencias esperadas (Fesp). | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|
| PREGUNTAS | CONOCIMIENTO | | SUBTOTAL |
| | SI | NO | |
| 1- Escriba los principios del entrenamiento deportivo que recuerde: | 7.14286 | 6.85714 | 14 |
| 2- ¿Cuál es la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo? | 7.14286 | 6.85714 | 14 |
| 3- Defina la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo: | 7.14286 | 6.85714 | 14 |
| 4- ¿Escriba cuales son para usted los problemas biológicos ocurridos en los atletas luego del retiro de la alta competencia? | 7.14286 | 6.85714 | 14 |
| 5- Escriba cuales son para usted las complicaciones que le ocasiona al atleta el retiro deportivo a nivel social: | 7.14286 | 6.85714 | 14 |
| 6- Según su criterio responda lo siguiente: ¿Produce un mayor impacto psicológico retirarse voluntariamente (longevidad deportiva), a retirarse por lesiones crónicas o | 7.14286 | 6.85714 | 14 |
| 7- Describa las experiencias observadas en los deportistas retirados en tiempos anteriores (a nivel biológico, psicológico y social): | 7.14286 | 6.85714 | 14 |
| TOTALES | 50 | 48 | 98 |
| | PREVISION | | |
| 10- ¿Qué previsiones tiene su organización con respecto al atleta retirado? | 11 | 3 | 14 |

Cuadro N° 11. Frecuencias observadas de las Federaciones Deportivas Nacionales que cuentan con atletas de alto rendimiento retirados.

Fuente: Elaboración propia.

| CALCULO DE CHI CUADRADO | | | | | |
|--------------------------------|------|--------|-------------|--------------------------|--------------------------------|
| | Fobs | Fesp | (Fobs-Fesp) | (Fobs-Fesp) ² | (Fobs-Fesp) ² /Fesp |
| 1 | 10 | 7.1429 | 2.8571 | 8.16302041 | 1.142816001 |
| | 4 | 6.8571 | -2.8571 | 8.16302041 | 1.190447917 |
| 2 | 2 | 7.1429 | -5.1429 | 26.44942041 | 3.70289664 |
| | 12 | 6.8571 | 5.1429 | 26.44942041 | 3.857231251 |
| 3 | 2 | 7.1429 | -5.1429 | 26.44942041 | 3.70289664 |
| | 12 | 6.8571 | 5.1429 | 26.44942041 | 3.857231251 |
| 4 | 12 | 7.1429 | 4.8571 | 23.59142041 | 3.302779041 |
| | 2 | 6.8571 | -4.8571 | 23.59142041 | 3.440436979 |
| 5 | 8 | 7.1429 | 0.8571 | 0.73462041 | 0.10284624 |
| | 6 | 6.8571 | -0.8571 | 0.73462041 | 0.107132813 |
| 6 | 11 | 7.1429 | 3.8571 | 14.87722041 | 2.082798361 |
| | 3 | 6.8571 | -3.8571 | 14.87722041 | 2.169608203 |
| 7 | 5 | 7.1429 | -2.1429 | 4.59202041 | 0.642879 |
| | 9 | 6.8571 | 2.1429 | 4.59202041 | 0.669673829 |
| Calculo de Chi cuadrado | | | | | 29.97167416 |

Cuadro N° 12. Cálculo de Chi cuadrado.

Fuente: Elaboración propia.

| v/p | 0,001 | 0,0025 | 0,005 | 0,01 | 0,025 | 0,05 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | 0,35 | 0,4 |
|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 10,8274 | 9,1404 | 7,8794 | 6,6349 | 5,0239 | 3,8415 | 2,7055 | 2,0722 | 1,6424 | 1,3233 | 1,0742 | 0,8735 | 0,7083 |
| 2 | 13,8150 | 11,9827 | 10,5965 | 9,2104 | 7,3778 | 5,9915 | 4,6052 | 3,7942 | 3,2189 | 2,7726 | 2,4079 | 2,0996 | 1,8326 |
| 3 | 16,2660 | 14,3202 | 12,8381 | 11,3449 | 9,3484 | 7,8147 | 6,2514 | 5,3170 | 4,6416 | 4,1083 | 3,6649 | 3,2831 | 2,9462 |
| 4 | 18,4662 | 16,4238 | 14,8602 | 13,2767 | 11,1433 | 9,4877 | 7,7794 | 6,7449 | 5,9886 | 5,3853 | 4,8784 | 4,4377 | 4,0446 |
| 5 | 20,5147 | 18,3854 | 16,7496 | 15,0863 | 12,8325 | 11,0705 | 9,2363 | 8,1152 | 7,2893 | 6,6257 | 6,0644 | 5,5731 | 5,1319 |
| 6 | 22,4575 | 20,2491 | 18,5475 | 16,8119 | 14,4494 | 12,5916 | 10,6446 | 9,4461 | 8,5581 | 7,8408 | 7,2311 | 6,6948 | 6,2108 |
| 7 | 24,3213 | 22,0402 | 20,2777 | 18,4753 | 16,0128 | 14,0671 | 12,0170 | 10,7479 | 9,8032 | 9,0371 | 8,3834 | 7,8061 | 7,2832 |
| 8 | 26,1239 | 23,7742 | 21,9549 | 20,0902 | 17,5345 | 15,5073 | 13,3616 | 12,0271 | 11,0301 | 10,2189 | 9,5245 | 8,9094 | 8,3505 |
| 9 | 27,8767 | 25,4625 | 23,5893 | 21,6660 | 19,0228 | 16,9190 | 14,6837 | 13,2880 | 12,2421 | 11,3887 | 10,6564 | 10,0060 | 9,4136 |
| 10 | 29,5879 | 27,1119 | 25,1881 | 23,2093 | 20,4832 | 18,3070 | 15,9872 | 14,5339 | 13,4420 | 12,5489 | 11,7807 | 11,0971 | 10,4732 |
| 11 | 31,2635 | 28,7291 | 26,7569 | 24,7250 | 21,9200 | 19,6752 | 17,2750 | 15,7671 | 14,6314 | 13,7007 | 12,8987 | 12,1836 | 11,5298 |
| 12 | 32,9092 | 30,3182 | 28,2997 | 26,2170 | 23,3367 | 21,0261 | 18,5493 | 16,9893 | 15,8120 | 14,8454 | 14,0111 | 13,2661 | 12,5838 |
| 13 | 34,5274 | 31,8830 | 29,8193 | 27,6882 | 24,7356 | 22,3620 | 19,8119 | 18,2020 | 16,9848 | 15,9839 | 15,1187 | 14,3451 | 13,6356 |
| 14 | 36,1239 | 33,4262 | 31,3194 | 29,1412 | 26,1189 | 23,6848 | 21,0641 | 19,4062 | 18,1508 | 17,1169 | 16,2221 | 15,4209 | 14,6853 |

Cuadro N° 13. Tabla de distribución de Chi cuadrado.

Fuente: Elaboración propia.

| | | |
|---------------------|-----------------------------|---------------|
| Conocimiento | X²= 29.97 | |
| | Si | No |
| Previsión | 78.57% | 21.43% |

Cuadro N° 14. Resumen de los datos obtenidos a través de Chi cuadrado y de análisis porcentual en la variable de previsión.

Fuente: Elaboración propia.

➤ Análisis e interpretación de conocimiento sobre Desentrenamiento

Tomando en cuenta que en el caso de las Federaciones Deportivas Nacionales es a través de un representante que corresponde a cada una de ellas, donde se han tomado en cuenta aquellas que en la última década han tenido participación de atletas más allá de competencias regionales, y en consecuencia hayan asistido a los magnos eventos deportivos. Con relación al conocimiento que poseen las Federaciones Deportivas Nacionales sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo (P.D.D.) se refleja que si tienen conocimiento ya

que él $X^2_{cacl.} > X^2_{tabla}$. Se acepta H_0 , la porción correspondiente a la variable conocimiento de Desentrenamiento, obteniendo un valor de $Chi^2 = 29.97 > X^2_{tabla}$, que es 12.59.

➤ **Análisis e interpretación de previsión sobre Desentrenamiento**

En consideración que solo hay un solo valor establecido para la previsión se responde a esta hipótesis a través de los valores presentados en la tabla de Chi^2 , que muestra la previsión que brindan las Federaciones Deportivas Nacionales en el caso de los atletas que abandonan o están a punto de abandonar la alta competencia, por tanto se acepta la hipótesis de trabajo, la porción correspondiente a la variable de previsión sobre Desentrenamiento, ya que el valor mostrado del 78.57% es mayor al 21.43% que no ofrecen previsiones, dando un resultado favorable de 57.14% favorable a las previsiones por parte de dichas organizaciones.

4.3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN O PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.3.1. Hipótesis general

H1: Las Organizaciones Deportivas Nacionales relacionadas con el alto rendimiento tienen conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

H1: Las Organizaciones Deportivas Nacionales relacionadas con el alto rendimiento no tienen conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.

| ORGANIZACIONES | Variables | Conocimiento | | Prevision | |
|------------------------------------|--|-------------------------|--|-----------|--------|
| | Hipotesis especificas/ resultados | Si | No | Si | No |
| INDES | H1: El Instituto Nacional de los Deportes (INDES) tiene conocimiento y prevision sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo. | 42.86% | 57.14% | 0% | 100% |
| | H0: El Instituto Nacional de los Deportes (INDES) notiene conocimiento y prevision sobre el Proceso de Desentrenamiento | | | | |
| COES | H1: El Comite Olimpico de El Salvador (COES) tiene conocimiento y prevision sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo. | 57.14% | 42.86% | 0% | 100% |
| | H0: El Comite Olimpico de El Salvador no tiene conocimiento y prevision sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo. | | | | |
| Federaciones Deportivas Nacionales | H1: Las Federaciones Deportivas Nacionales tienen conocimiento y prevision sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo. | Valor de X ₂ | Distribucion segun tabla de X ₂ | 78.57% | 21.43% |
| | H0: Las Federaciones Deportivas Nacionales no tienen conocimiento y prevision sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo. | 29.97 | 12.59 | | |

Cuadro N° 15. Resumen de los resultados de la comprobación de hipótesis específicas.

Fuente: Elaboración propia.

➤ **Análisis e interpretación de conocimiento sobre Desentrenamiento**

Observando la tabla anterior donde se reflejan las hipótesis y sus diferentes resultados en cada una de las instituciones donde el instrumento fue pasado, da como resultado que 2 de las 3 instituciones tienen conocimiento de desentrenamiento, esto nos lleva a prestar atención que un 66.66% de las instituciones encargadas del deporte de alto rendimiento en nuestro país poseen un grado de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo, distante a un 33.33% sobre el no conocimiento de desentrenamiento deportivo, por lo tanto se acepta la porción correspondiente a conocimiento.

➤ **Análisis e interpretación de previsión sobre Desentrenamiento**

Prestando atención a la tabla anterior donde se reflejan las hipótesis y sus diferentes resultados en cada una de las instituciones donde el instrumento fue pasado da como resultado que 1 de 3 instituciones tienen previsión sobre desentrenamiento, esto nos lleva que un 66.66% de las instituciones encargadas del deporte de alto rendimiento en nuestro país no

poseen previsión sobre el desentrenamiento deportivo, distante a un 33.33% sobre la que tiene previsión sobre el desentrenamiento deportivo, por lo tanto se rechaza la hipótesis H1, la porción correspondiente a la variable de previsión sobre Desentrenamiento.

4.3.1. Otros análisis de la investigación

Ya revisadas la hipótesis general y específicas, es de interés en que medida se respondieron los objetivos.

En atención al objetivo general de la investigación se responde de manera tal, que para verificar los niveles con respecto a la variable conocimiento de desentrenamiento son:

Excelente= 3 organizaciones con conocimiento predominante de desentrenamiento.

Bueno= 2 organizaciones con conocimiento de desentrenamiento, y

Deficiente= 1 ó 0 organizaciones con conocimiento de desentrenamiento.

En cuanto a la variable previsión de desentrenamiento la verificación de los niveles considerados son:

Excelente= 3 organizaciones con previsión predominante de desentrenamiento.

Bueno= 2 organizaciones con previsión de desentrenamiento, y

Deficiente= 1 ó 0 organizaciones con previsión de desentrenamiento.

De esta forma las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento sobre desentrenamiento, su nivel sobre la variable conocimiento es BUENO, debido a que 2 organizaciones, equivalente a un 66.66% tienen conocimiento sobre desentrenamiento, y con la variable previsión, su nivel es DEFICIENTE, porque solo un 33.33% tienen previsión, distante de un 66.66% que no lo tienen.

Respecto al objetivo específico 1 de la investigación: Indagar sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo. Se consideró para la variable conocimiento de desentrenamiento los siguientes niveles:

Excelente= 7 preguntas tiene conocimiento predominante de desentrenamiento.

Bueno= 6 a 4 preguntas tiene conocimiento de desentrenamiento.

Deficiente= 3 a 0 preguntas de conocimiento de desentrenamiento.

En cuanto a la variable de previsión los niveles a utilizar son los siguientes:

Excelente= 100% previsión de desentrenamiento

Deficiente=0% previsión de desentrenamiento

De acuerdo al cuadro N° 6, el INDES con respecto a la variable conocimiento se encuentra en un nivel DEFICIENTE, debido a que, de las 7 preguntas referentes sobre el Desentrenamiento Deportivo, en 3 se contestó correctamente sobre el conocimiento de D.D., esto equivale a que un 42.86% tiene conocimiento de desentrenamiento, mientras que el 57.14% no lo tiene. Con la variable previsión su nivel se sitúa DEFICIENTE ya que de 1 pregunta en relación a previsiones no presentaban ninguna al respecto, reflejando un 100% de los casos que no poseen previsión sobre desentrenamiento.

Respecto al objetivo al específico 2: Indagar sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte del Comité Olímpico de El Salvador y las

previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo. Se consideró para la variable conocimiento los siguientes niveles.

Excelente= 7 preguntas tiene conocimiento predominante de desentrenamiento.

Bueno= 6 a 4 preguntas tiene conocimiento de desentrenamiento.

Deficiente= 3 a 0 preguntas de conocimiento de desentrenamiento.

En cuanto a la variable de previsión los niveles a utilizar son los siguientes:

Excelente= 100% previsión de desentrenamiento

Deficiente= 0% previsión de desentrenamiento

De acuerdo con el cuadro N° 8, el COES con su nivel respecto a la variable de conocimiento desentrenamiento, se encuentra en un nivel BUENO, debido a que de 7 preguntas que tratan sobre el Desentrenamiento Deportivo en 4 de ellas se contestó correctamente sobre el conocimiento del D.D., esto equivale a que un 57.14% tiene conocimiento mientras que el 42.86% no lo tiene. Con la variable previsión de desentrenamiento su nivel se sitúa DEFICIENTE ya que de una pregunta con respecto a la previsión no la tenían, dando un 100% que no poseen.

Respecto al objetivo al específico 3: Inquirir sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte de las Federaciones Deportivas Nacionales y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo. Se consideró para la variable conocimiento los siguientes niveles.

Excelente= 100% conocimiento de desentrenamiento

Bueno= \geq de 50% de conocimiento de desentrenamiento

Deficiente= \leq de 49% de conocimiento de desentrenamiento

En cuanto a la variable de previsión de desentrenamiento los niveles a utilizar son los siguientes:

Excelente= 100% previsión de desentrenamiento

Bueno= \geq de 50% previsión de desentrenamiento

Deficiente= \leq de 49% previsión de desentrenamiento

De acuerdo con el cuadro N°10, las Federaciones Nacionales aplicando una regla de 3 se tomaron los sub totales de conocimiento de desentrenamiento pasándolo a valores porcentuales, nos da los siguientes resultados:

98 total de respuestas \longrightarrow 100%

50 total de respuestas de si conocimiento de desentrenamiento \longrightarrow X

98 total respuestas de conocimiento de desentrenamiento \longrightarrow 100%

48 total de respuestas de no conocimiento de desentrenamiento \longrightarrow X

Tomando los valores mencionados anteriormente las Federaciones Nacionales se encuentran en un nivel de conocimiento sobre desentrenamiento BUENO, debido a que el 51.02% tiene el conocimiento de este sobre el 48.98% no lo tiene.

Con la variable previsión de desentrenamiento aplicando una regla de 3 a los resultados del cuadro N°10 pasándolos a valores porcentuales nos da los siguientes resultados:

14 total de respuestas de previsión sobre desentrenamiento → 100%

11 total de respuestas de si previsión sobre desentrenamiento → X

14 total de respuestas de previsión sobre desentrenamiento → 100%

3 total de respuesta de no previsión sobre desentrenamiento → X

Dado los resultados anteriormente las Federaciones Nacionales se encuentran en un nivel de previsión sobre desentrenamiento en un nivel BUENO, que el 78.57% tiene previsión sobre desentrenamiento mientras el 21.43% no lo tiene.

4.4. OTROS HALLAZGOS

En las experiencias observadas por parte de los atletas retirados en tiempos anteriores podemos enmarcar que algunos padecen de sobrepeso, también otro de los problemas que suele presentarse es el padecimiento de lesiones crónicas desarrolladas dentro de su período activo como deportista de alto rendimiento. Asimismo, estos se dedican a realizar actividades alternas al deporte que practicaron a través los años igualmente en el ámbito administrativo. Otros hechos a destacar, son las causas más frecuentes que obligaron a los atletas al retiro deportivo, así como las lesiones crónicas está la longevidad deportiva, determinante en el paso de los años como deportista; además se puede mencionar el poco apoyo que se le brinda al deporte debiendo abandonar por falta de apoyo económico.

Las posibilidades laborales que le son presentadas a los atletas que se encuentran cerca del retiro según lo descrito: Son pocas si el atleta no se prepara estudiando una carrera profesional, pues si este no planifica su vida luego de su etapa como deportista, ya que comúnmente se encuentran con atletas retirados que, si se localizan trabajando como

entrenadores deportivos, sin olvidar que si no es un muy reconocido en su deporte no se presenta la misma oportunidad que los demás.

Según los atletas que se encuentran a punto de retirarse las dolencias o padecimientos que son recurrentes en ellos según lo informado es la reincidencia de lesiones que son sufridas dentro de los entrenamientos por la alta exigencia dentro de ellos y el poco cuidado que se les brinda como previsión o como tratamiento.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- La investigación ha demostrado que dos de las tres organizaciones relacionadas con el alto rendimiento en el país presentan un nivel alto en conocimiento sobre desentrenamiento, pero no tienen previsiones al respecto.
- La investigación señala que el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador tiene bajo conocimiento de desentrenamiento deportivo, y carece de previsión, a pesar que la ley general de los deportes específica a tener responsabilidad sobre los atletas.
- Los resultados de la investigación con respecto a los instrumentos aplicados indican que el Comité Olímpico de El Salvador tiene conocimiento sobre desentrenamiento, pero no tienen previsión al respecto, obteniendo resultados que si conoce de: 57.14% y que no conoce de 46.86%, a la vez en previsión los resultados fueron negativos.
- Los instrumentos aplicados en la investigación en lo que concierne a Federaciones Deportivas Nacionales y asimismo con el alto rendimiento, permitieron obtener el nivel de conocimiento y previsión en cuanto a desentrenamiento, constituyendo que los resultados fueron positivos en ambas variables, ya que en la variable conocimiento el resultado después de aplicar Chi cuadrado fue de 29.97, siendo este un valor mayor al de la Tabla de distribución de Chi cuadrado que fue de 12.59, este resultado es importante dado que las federaciones son el lugar del que se retiran los atletas de alto rendimiento.

5.2. RECOMENDACIONES

1. Para el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES):
 - Formular en un listado el nombre y número de atletas en vías de retiro de las federaciones deportivas.
 - Elaborar un manual que dé seguimiento al proceso de desentrenamiento deportivo.
 - Construir un manual de seguimiento para los atletas que están retirados.
 - Revisar la legislación en relación con que encomienda la ley general de los deportes de El Salvador al INDES respecto a los deportistas de alto nivel que se retiran.
2. Para el Comité Olímpico de El Salvador (COES):
 - Pedir un manual que dé seguimiento al proceso de desentrenamiento deportivo.
 - Citar a los atletas de alto rendimiento de la actualidad para hacer efectiva la entrega del manual elaborado.
3. Para las Federaciones Deportivas Nacionales:
 - Considerar en sus planificaciones los atletas retirados y los que se encuentran en vías de ello para efecto de darles seguimiento.
 - Informar a los medios de comunicación, al INDES y COES sobre los casos de atletas que están por retirarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, O. *Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento*. Cuba. Recuperado de <http://www.portalfitness.com/editorfiles/1029.pdf> .

- Calzone, F. (2008). *El Desentrenamiento Deportivo (D.D.) y sus efectos sobre la salud de ex deportistas (Comparación de historias clínicas de ex deportistas que realizaron y no realizaron un D.D.)*”... [ebook] Buenos Aires. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC087572.pdf> .

- Dra. Lima, Msc. Vidaurreta. (2015). *Desentrenamiento deportivo en Cuba: en busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable*. Cuba: docplayer.es. <http://docplayer.es/25876694-Desentrenamiento-deportivo-en-cuba-en-busca-de-un-retiro-deportivo-psicologicamente-saludable.html> .

- García, F. (2016). *Los sucesos más sorprendentes de los Juegos Olímpicos*. *Hipertextual*. Recuperado 12 Mayo 2017, de <https://hipertextual.com/presentado-por/samsung/historia-de-los-juegos-olimpicos> .

- Gerardo, J., Ramos, T., & Castilla, R. (2012). *Manual para el desentrenamiento en atletas de la lucha olímpica en situación de retiro de San Carlos, Estado Cojedes*.

Venezuela. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4703864> .

- *Historia | INDES. INDES*. Recuperado el 19 Junio 2017, de <http://indes.gob.sv/historia/> .

- Navarro. (2016). “El desentrenamiento deportivo y la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de pichincha. Ecuador: repositorio.uta.edu.ec. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24080>.

- O`Reilly, L. (2011). *Indicaciones metodológicas para la individualización del desentrenamiento deportivo en atletas del baloncesto villaclareño de alto rendimiento..* Cuba. Recuperado de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/5284/LISETTE%20RU%C3%8DZ%20O%C2%B4REILLY%20-Indicaciones%20metodol%C3%B3gicas%20para%20la%20individualizaci%C3%B3n%20del%20desentrenamiento%20deportivo%20en%20atletas%20de.pdf?sequence=1&isAllowed=y> .

- Ronconi, M., & Alvero, J. *Cambios Fisiológicos Debidos al Desentrenamiento*. Málaga. Recuperado de http://appswl.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13130820&

[pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=277&ty=72&accion=L&origen=br
onco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v43n160a13130820pdf001.
pdf&anuncioPdf=ERROR_publici_pdf](http://www.apunts.org/revista/277/ty=72/accion=L/origen=br/onco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v43n160a13130820pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publici_pdf) .

- Sabino, C. (1992). *El Proceso de Investigación*. Caracas. Recuperado de <http://convocatoriasybecas.info/?p=1468> .

- Sampieri, R., Collado, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6th ed.). México. Recuperado de <http://www.mediafire.com/file/7n8p2lj3ucs2r3r/Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n+-sampieri-+6ta+EDICION.pdf> .

- *Teoria General del Entrenamiento Deportivo*. Recuperado de <https://peterpanahoy.files.wordpress.com/2007/11/principios-del-entrenamiento.pdf>
.

- Thuillier, Beltrán, Barria, Nahuelcura. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial: Revista científica.uua.edu.py. Recuperado de <http://revistacientifica.uua.edu.py/index.php/riics/article/view/313/255>.

ANEXOS

ÍNDICE DE CUADROS

| | |
|---|----|
| Cuadro N° 1. Definición de deporte. | 46 |
| Cuadro N° 2. Definición de entrenamiento deportivo. | 49 |
| Cuadro N° 3 Hipertensión Arterial en deportistas..... | 60 |
| Cuadro N° 4. Cuadro resumen 1..... | 83 |
| Cuadro N° 5. Cuadro resumen 2..... | 84 |
| Cuadro N° 6. Respuestas de encuesta realizada al INDES. | 84 |
| Cuadro N° 7. Respuesta en porcentajes de la encuesta realizada al INDES. | 85 |
| Cuadro N° 8. Respuestas de la encuesta realizada a COES. | 86 |
| Cuadro N° 9. Respuesta en porcentajes de la encuesta realizada a COES..... | 86 |
| Cuadro N° 10. Encuesta dirigida a Federaciones Deportivas Nacionales que cuentan con atletas de alto rendimiento retirados. | 89 |
| Cuadro N° 11. Frecuencias observadas de las Federaciones Deportivas Nacionales que cuentan con atletas de alto rendimiento retirados..... | 90 |
| Cuadro N° 12. Cálculo de Chi cuadrado. | 90 |
| Cuadro N° 13. Tabla de distribución de Chi cuadrado..... | 91 |
| Cuadro N° 14. Resumen de los datos obtenidos a través de Chi cuadrado y de análisis porcentual en la variable de previsión. | 91 |
| Cuadro N° 15. Resumen de los resultados de la comprobación de hipótesis específicas. ... | 93 |

ÍNDICE DE SITIOS DE INVESTIGACIÓN

| | |
|---|-----|
| Lugar de investigación 1. Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador. | 118 |
| Lugar de investigación 2. Comité Olímpico de El Salvador. | 118 |
| Lugar de investigación 3. Círculo deportivo “El polvorín”..... | 118 |
| Lugar de investigación 4. Polideportivo de Ciudad Merliot. | 119 |
| Lugar de investigación 5. Palacio Nacional de los Deportes de El Salvador..... | 119 |
| Lugar de investigación 6. Villa Centroamericana | 119 |
| Lugar de investigación 7. Federación Salvadoreña de Fútbol..... | 120 |
| Lugar de investigación 8. Estadio Nacional Jorge “Mágico” Gonzales..... | 120 |
| Lugar de investigación 9. Gimnasio Nacional José Adolfo Pineda. | 120 |

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

| | |
|--|-----|
| Fotografía N° 1. Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador..... | 121 |
| Fotografía N° 2. Federación Salvadoreña de Ciclismo. | 121 |
| Fotografía N° 3. Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador..... | 121 |
| Fotografía N° 4. Federación Salvadoreña de Ciclismo. | 121 |
| Fotografía N° 5. Federación Salvadoreña de Gimnasia. | 121 |
| Fotografía N° 6. Federación Salvadoreña de Gimnasia. | 121 |
| Fotografía N° 7. Federación Salvadoreña de Patinaje..... | 122 |
| Fotografía N° 8. Federación Salvadoreña de Natación. | 122 |
| Fotografía N° 9. Federación Salvadoreña de Baloncesto. | 122 |
| Fotografía N° 10. Federación Salvadoreña de Patinaje..... | 122 |
| Fotografía N° 11. Federación Salvadoreña de Natación | 122 |
| Fotografía N° 12. Federación Salvadoreña de Baloncesto. | 122 |
| Fotografía N° 13. Federación Salvadoreña de Remo. | 123 |
| Fotografía N° 15. Federación Salvadoreña de Atletismo. | 123 |
| Fotografía N° 17. Federación Salvadoreña de Tenis de mesa..... | 123 |
| Fotografía N° 14. Federación Salvadoreña de Remo. | 123 |
| Fotografía N° 16. Federación Salvadoreña de Atletismo. | 123 |
| Fotografía N° 18. Federación Salvadoreña de Tenis de Mesa. | 123 |
| Fotografía N° 19. Federación Salvadoreña de Judo. | 124 |
| Fotografía N° 21. Federación Salvadoreña de Levantamiento de Pesas. | 124 |
| Fotografía N° 20. Federación Salvadoreña de Judo. | 124 |
| Fotografía N° 22. Federación Salvadoreña de Levantamiento de Pesas. | 124 |

Anexo A. Instrumento de recolección de la información.



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Ciencias de la Educación; especialidad en Educación
Física, Deportes y Recreación.



Nº de cuestionario: _____

En vista a su experiencia personal, su entrega y dedicación al trabajo, además de los vínculos directos que sostiene con el deporte, solicitamos de su valiosa colaboración para que nos responda el siguiente cuestionario sobre las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento en el país. La información recolectada tendrá fines puramente académicos, la misma es anónima, pero requiere que usted responda a consciencia.

Instrucciones: Se muestra una serie de ítem que usted debe responder, por favor marque con una (X) su respuesta si ese fuese el caso o escriba la información requerida.

DATOS GENERALES:

1- Sexo:

Masculino.

Femenino.

3- Ocupación:

_____.

2. Organización deportiva a la que pertenece:

INDES.

COES.

Federación _____.

1- Escriba los principios del entrenamiento deportivo que recuerde:

2- ¿Cuál es la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo?

3- Defina la última etapa del entrenamiento deportivo a largo plazo:

4- ¿Escriba cuales son para usted los problemas biológicos ocurridos en los atletas luego del retiro de la alta competencia?

5- Escriba cuales son para usted las complicaciones que le ocasiona al atleta el retiro deportivo a nivel social:

6- Según su criterio responda lo siguiente: ¿Produce un mayor impacto psicológico retirarse voluntariamente (longevidad deportiva), a retirarse por lesiones crónicas o causas similares?

7- Describa las experiencias observadas en los deportistas retirados en tiempos anteriores (a nivel biológico, psicológico y social)

8- Según su experiencia ¿cuáles son las causas más frecuentes que obligan al atleta al retiro deportivo?

9- ¿Qué opina sobre las posibilidades laborales de los deportistas en ocasión de retiro? (Breve explicación)

10- ¿Qué previsiones tiene su organización con respecto al atleta retirado?

11- Sobre los atletas que usted considera se encuentra a punto de retirarse ¿Qué padecimientos o dolencias son recurrentes en ellos?

¡Gracias por su colaboración!

Anexo B. Tabla de congruencia.

| MATRIZ DE CONGRUENCIA | | | | | |
|---|--|--|--|-----------------|---------------------|
| Tema: “Nivel de conocimiento que se tiene en las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento deportivo de El Salvador y su influencia en el manejo de los atletas retirados en el caso del Desentrenamiento, año 2017” | | | | | |
| Enunciado del problema: ¿Qué nivel de conocimiento tienen las organizaciones relacionadas con el alto rendimiento deportivo de El Salvador y su influencia en el manejo de atletas retirados en el caso del Desentrenamiento? | | | | | |
| Objetivos | Hipótesis | Variables | Indicadores | Técnica | Instrumento |
| <p>General:</p> <p>Verificar el nivel de conocimiento sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo en las organizaciones deportivas nacionales relacionadas con el alto rendimiento y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo.</p> | <p>General:</p> <p>H1: Las organizaciones deportivas nacionales relacionadas con el alto rendimiento tienen conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.</p> <p>H0: Las organizaciones deportivas nacionales relacionadas con el alto rendimiento no tienen conocimiento y previsión sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.</p> | <p>Conocimiento sobre Desentrenamiento</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Deportistas que se encuentran cercanos al retiro deportivo. -Razones que alientan al retiro deportivo. -Empleo de los principios del entrenamiento deportivo en la conducción de los atletas en la fase de abandono del alto rendimiento. -Fases que comprende el entrenamiento deportivo a largo plazo. -Características que contiene a la última fase del Desarrollo a Largo Plazo del Atleta (DALPA). -Experiencias observadas en los deportistas retirados en ciclos anteriores. -Aspectos observados de forma consistente a nivel psicológico en deportistas retirados. -Afecciones físicas observadas de forma repetitiva en el caso de deportistas retirados. | <p>Encuesta</p> | <p>Cuestionario</p> |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---|----------|--------------|
| | | | -Afecciones sistemáticas presentes a nivel social en los casos de deportistas retirados. | | |
| | | Previsión sobre Desentrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> -Posibilidades laborales del deportista a punto de retirarse o retirado. -Medidas de cuidado y apoyo de parte de las instituciones respectivas a las personas que concluyen su vida deportiva. -Medidas a considerar para atletas retirados. -Comunicación social sobre los atletas a punto de abandonar el alto rendimiento deportivo. -Disposiciones de atención psicológica para el atleta retirado. -Facilidad de atención en medicina deportiva para el atleta retirado. -Disposiciones en planes de nutrición para el atleta retirado. -Disposición de atender al atleta retirado en fisioterapia. | Encuesta | Cuestionario |
| <p>Especifico 1:</p> <p>Indagar sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) y las previsiones</p> | <p>Especifica 1:</p> <p>H1: El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.</p> | Conocimiento sobre Desentrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> -Deportistas que se encuentran cercanos al retiro deportivo. -Razones que alientan al retiro deportivo. -Empleo de los principios del entrenamiento deportivo en la conducción de los atletas en la fase de abandono del alto rendimiento. | Encuesta | Cuestionario |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------|--|----------|--------------|
| brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo. | HO: El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) no tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo. | | <ul style="list-style-type: none"> -Fases que comprende el entrenamiento deportivo a largo plazo. -Características que contiene a la última fase del Desarrollo a Largo Plazo del Atleta (DALPA). -Experiencias observadas en los deportistas retirados en ciclos anteriores. -Aspectos observados de forma consistente a nivel psicológico en deportistas retirados. -Afecciones físicas observadas de forma repetitiva en el caso de deportistas retirados. -Afecciones sistemáticas presentes a nivel social en los casos de deportistas retirados. | | |
| | | Previsión sobre Desentreno | <ul style="list-style-type: none"> -Posibilidades laborales del deportista a punto de retirarse o retirado. -Medidas de cuidado y apoyo de parte de las instituciones respectivas a las personas que concluyen su vida deportiva. -Medidas a considerar para atletas retirados. -Comunicación social sobre los atletas a punto de abandonar el alto rendimiento deportivo. -Disposiciones de atención psicológica para el atleta retirado. | Encuesta | Cuestionario |

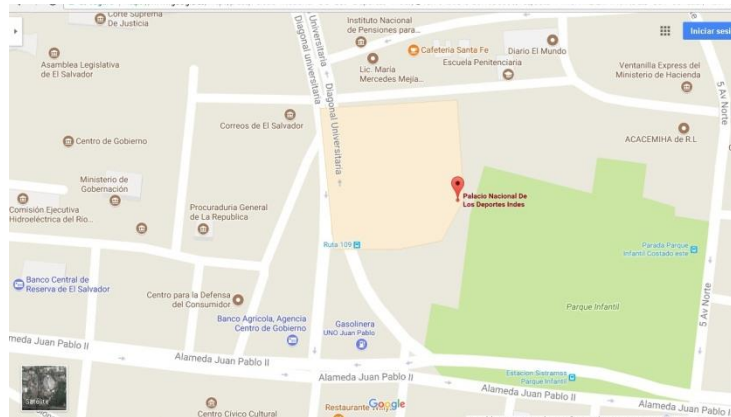
| | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|----------|--------------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> -Facilidad de atención en medicina deportiva para el atleta retirado. -Disposiciones en planes de nutrición para el atleta retirado. -Disposición de atender al atleta retirado en fisioterapia. | | |
| <p>Especifico 2:</p> <p>Indagar sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte del Comité Olímpico de El Salvador y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo.</p> | <p>Especifica 2:</p> <p>H1: El Comité Olímpico de El Salvador tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.</p> <p>H0: El Comité Olímpico de El Salvador no tiene conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.</p> | <p>Conocimiento sobre Desentreno</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Deportistas que se encuentran cercanos al retiro deportivo. -Razones que alientan al retiro deportivo. -Empleo de los principios del entrenamiento deportivo en la conducción de los atletas en la fase de abandono del alto rendimiento. -Fases que comprende el entrenamiento deportivo a largo plazo. -Características que contiene a la última fase del Desarrollo a Largo Plazo del Atleta (DALPA). -Experiencias observadas en los deportistas retirados en ciclos anteriores. -Aspectos observados de forma consistente a nivel psicológico en deportistas retirados. -Afecciones físicas observadas de forma repetitiva en el caso de deportistas retirados. | Encuesta | Cuestionario |

| | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|---|----------|--------------|
| | | | -Afecciones sistemáticas presentes a nivel social en los casos de deportistas retirados. | | |
| | | Previsión sobre Desentrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> -Posibilidades laborales del deportista a punto de retirarse o retirado. -Medidas de cuidado y apoyo de parte de las instituciones respectivas a las personas que concluyen su vida deportiva. -Medidas a considerar para atletas retirados. -Comunicación social sobre los atletas a punto de abandonar el alto rendimiento deportivo. -Disposiciones de atención psicológica para el atleta retirado. -Facilidad de atención en medicina deportiva para el atleta retirado. -Disposiciones en planes de nutrición para el atleta retirado. -Disposición de atender al atleta retirado en fisioterapia. | Encuesta | Cuestionario |
| <p>Específico 3:</p> <p>Inquirir sobre el nivel de conocimiento del proceso de Desentrenamiento Deportivo por parte de las Federaciones Deportivas</p> | <p>Específica 3:</p> <p>H1: Las Federaciones Deportivas Nacionales tienen conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo.</p> | Conocimiento sobre Desentrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> -Deportistas que se encuentran cercanos al retiro deportivo. -Razones que alientan al retiro deportivo. -Empleo de los principios del entrenamiento deportivo en la conducción de los atletas en la | Encuesta | Cuestionario |

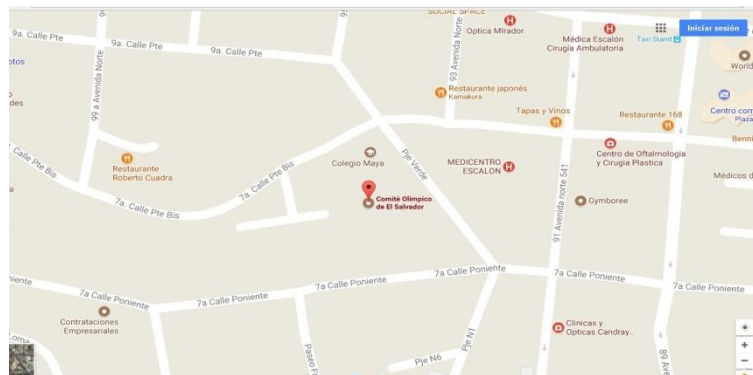
| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|--|----------|--------------|
| Nacionales y las previsiones brindadas a los atletas en proceso de retiro deportivo. | HO: Las Federaciones Deportivas Nacionales no tienen conocimiento y previsiones sobre el Proceso de Desentrenamiento Deportivo. | | <p>fase de abandono del alto rendimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fases que comprende el entrenamiento deportivo a largo plazo. -Características que contiene a la última fase del Desarrollo a Largo Plazo del Atleta (DALPA). -Experiencias observadas en los deportistas retirados en ciclos anteriores. -Aspectos observados de forma consistente a nivel psicológico en deportistas retirados. -Afecciones físicas observadas de forma repetitiva en el caso de deportistas retirados. -Afecciones sistemáticas presentes a nivel social en los casos de deportistas retirados. | | |
| | | Previsión sobre Desentrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> -Posibilidades laborales del deportista a punto de retirarse o retirado. -Medidas de cuidado y apoyo de parte de las instituciones respectivas a las personas que concluyen su vida deportiva. -Medidas a considerar para atletas retirados. -Comunicación social sobre los atletas a punto de abandonar el alto rendimiento deportivo. | Encuesta | Cuestionario |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none">-Disposiciones de atención psicológica para el atleta retirado.-Facilidad de atención en medicina deportiva para el atleta retirado.-Disposiciones en planes de nutrición para el atleta retirado.-Disposición de atender al atleta retirado en fisioterapia. | | |
|--|--|--|--|--|--|

Anexo C. Figura de los sitios o lugares de investigación.



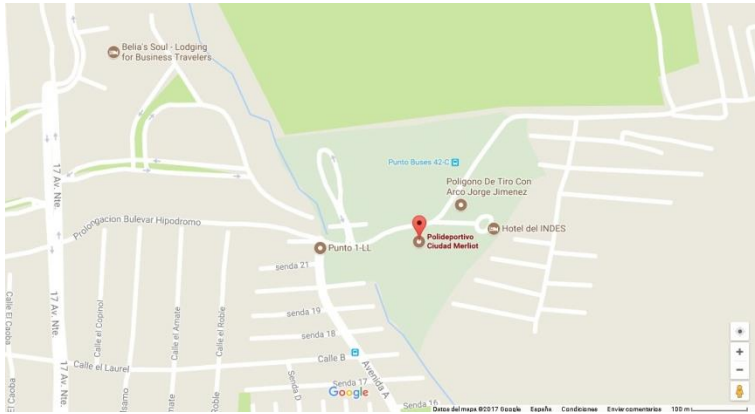
Lugar de investigación 1. Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.



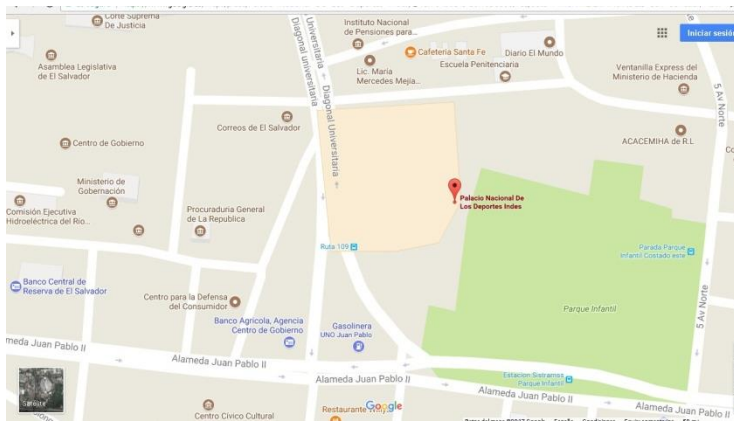
Lugar de investigación 2. Comité Olímpico de El Salvador.



Lugar de investigación 3. Círculo deportivo “El polvorín” (Federación Salvadoreña de Ciclismo y Federación Salvadoreña de Patinaje).



Lugar de investigación 4. Polideportivo de Ciudad Merliot (Federación Salvadoreña de natación, Federación Salvadoreña de Tenis y Federación Salvadoreña de Gimnasia).



Lugar de investigación 5. Palacio Nacional de los Deportes de El Salvador (Federación Salvadoreña de Tenis de mesa y Federación Salvadoreña de Levantamiento de pesas).



Lugar de investigación 6. Villa Centroamericana (Federación Salvadoreña de Karate Do y Federación Salvadoreña de Taekwondo).



Lugar de investigación 7. Federación Salvadoreña de Fútbol.



Lugar de investigación 8. Estadio Nacional Jorge "Mágico" Gonzales (Federación Salvadoreña de Atletismo y Federación Salvadoreña de Remo).



Lugar de investigación 9. Gimnasio Nacional José Adolfo Pineda (Federación Salvadoreña de Baloncesto).

Anexo D. Fotografías.



Fotografía N° 1. Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.



Fotografía N° 3. Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador



Fotografía N° 2. Federación Salvadoreña de Ciclismo.



Fotografía N° 4. Federación Salvadoreña de Ciclismo.



Fotografía N° 5. Federación Salvadoreña de Gimnasia.



Fotografía N° 6. Federación Salvadoreña de Gimnasia.



Fotografía N° 7. Federación Salvadoreña de Patinaje.



Fotografía N° 10. Federación Salvadoreña de Patinaje.



Fotografía N° 8. Federación Salvadoreña de Natación.



Fotografía N° 11. Federación Salvadoreña de Natación.



Fotografía N° 9. Federación Salvadoreña de Baloncesto.



Fotografía N° 12. Federación Salvadoreña de Baloncesto.



Fotografía N° 13. Federación Salvadoreña de Remo.



Fotografía N° 16. Federación Salvadoreña de Remo.



Fotografía N° 14. Federación Salvadoreña de Atletismo.



Fotografía N° 17. Federación Salvadoreña de Atletismo.



Fotografía N° 15. Federación Salvadoreña de Tenis de mesa.



Fotografía N° 18. Federación Salvadoreña de Tenis de Mesa.



Fotografía N° 19. Federación Salvadoreña de Judo.



Fotografía N° 21. Federación Salvadoreña de Judo.



Fotografía N° 20. Federación Salvadoreña de Levantamiento de Pesas.



Fotografía N° 22. Federación Salvadoreña de Levantamiento de Pesas.