

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



SEMINARIO DE GRADUACION

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 TIENE EL ATLETA SOBRE LA FASE DE DESENTRENO, LA FORMA COMO LO APLICA Y SU INFLUENCIA EN SU CONDICIÓN DE RETIRADO DEL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE EL SALVADOR, AÑO 2017”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

CHICAS MEJÍA, LUIS RICARDO
FLAMENCO ABARCA, JOSE EDWIN
MOLINA PORTILLO, CARLOS RAFAEL

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 PROCESO DE GRADUACIÓN

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. Cristóbal Ríos

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

MsD. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MTI. 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 GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

Índice

Introducción	5
CAPÍTULO I.....	8
Planteamiento del problema.....	8
1.1 Situación problemática.....	8
1.2. Enunciado del problema.....	9
1.3. Justificación	9
1.4. Alcances y Delimitaciones.....	10
1.4.1. Alcances	10
1.4.2. Delimitaciones	10
1.4.2.1. Delimitación Espacial	10
1.4.2.2. Delimitación Temporal	10
1.4.2.3. Delimitación Social.....	10
1.5. Objetivos de la Investigación	11
1.5.1 Objetivo General.....	11
1.5.2 Objetivos Específicos	11
1.6. Hipótesis	11
1.6.1. Hipótesis General.....	11
1.6.2. Hipótesis Específicas	11
1.6.3 Operacionalización de variable e indicadores	12
CAPITULO II.....	14
Marco Teórico	14
2.1 Antecedentes de la investigación.....	14
2.2. Fundamentos Teóricos.....	20
2.2.1. Historia del Entrenamiento Deportivo	20
2.2.1.2. Principios del Entrenamiento Deportivo	24
2.2.2 Planificación deportiva	30
2.2.2.1 Componentes de la planificación deportiva.....	31

2.2.2.3 Tipos de microciclos	33
2.2.2.4 Sesión de entrenamiento	34
2.2.3 Desentrenamiento deportivo	34
2.2.4 Deportes Nacionales con participación Internacional.....	38
2.5 Definición de términos básicos.....	40
CAPITULO III.....	42
Metodología de la Investigación	42
3.1 Tipos de investigación.....	42
3.1.1 Población	42
3.1.2 Método de muestreo y tamaño de la muestra.	43
3.3.1 Método, técnicas, instrumentos, procedimientos de investigación y estadístico.	44
3.3.1.1 Método.....	44
3.3.1.2 Técnicas	44
3.3.1.3 Instrumento	44
3.3.1.4 Procedimientos.....	44
CAPÍTULO IV	46
Análisis e interpretación de los datos.....	46
4.1 Organización y clasificación de los datos.....	46
4.2. Análisis e interpretación de resultados de la investigación	50
4.3 Resultados de la Investigación o Prueba de hipótesis	52
Capitulo V	55
Conclusiones y recomendaciones	55
5.1 Conclusiones.....	55
5.2 Recomendaciones	56
Referencias bibliográficas.....	57
Anexo A: Guion de recolección de la información	59
Anexo C: Bases de datos, tablas, gráficos, fotografías, otro.	63

Introducción

El siguiente trabajo de investigación estaba dirigido hacia el nivel de conocimiento que tenían los atletas retirados del alto rendimiento acerca de la última fase del proceso del entrenamiento deportivo, de tal manera se determinó como ellos lo aplican o lo aplicaron durante su etapa final de vida deportiva y cuál es la influencia que ha generado en su vida actual, determinando su dimensión social, psicológica y fisiológica.

En El salvador queda en evidencia que los atletas conocen de algún programa encaminado a ellos para su etapa de culminación deportiva y se debe de prever para que el atleta dirigida su vida en un sentido saludablemente psicológico. Y es por ello que esta investigación se interesa en saber de la importancia de la fase del desentrenamiento deportivo en todas las disciplinas que existen, en donde el atleta tiene un límite de productividad deportivamente hablando para el alto rendimiento y con ello se pretende que el deportista sea llevado paulatinamente en el descenso de sus capacidades físicas y con una reinserción psicosocial aceptable.

En el capítulo I se abordan las cuestiones referidas a la dirección de esta investigación tales como: el planteamiento del problema en donde se ve la necesidad de determinar la situación problemática y conocer los principales factores determinantes que han estado presentes a lo largo del deporte y de esta manera saber que situaciones se le presentan a los atletas del alto rendimientos en la fase de retiro, de esta forma es que se plantean los problemas relacionados al desentrenamiento deportivo. A raíz de estos factores prevalece la interrogante para conocer qué nivel de conocimiento tiene el atleta sobre la fase de desentreno, como la aplica y que influencia ha obtenido en su condición de retirado del alto rendimiento, y consiguiente a esto se permite

establecer el porqué la necesidad de esta investigación, para qué y para quienes va encaminado este estudio.

Cabe resaltar que esta investigación se realizó en El Salvador y para efectos de este estudio la investigación se desarrolló desde el mes de marzo hasta el mes de octubre del 2017. Se planteó como objetivo general establecer el nivel de conocimiento y aplicación que tienen los deportistas del alto rendimiento retirados sobre el desentrenamiento deportivo y su influencia en su condición actual, derivando de ello se establecieron tres objetivos específicos en el cual se busca conocer el nivel de conocimiento y aplicación del desentrenamiento, con todo esto llegar a establecer la condición general de los deportistas.

En el capítulo II se encuentran los antecedentes de la investigación que sustentan esta tesis, en donde se abordaron diferentes autores de diferentes nacionalidades y de igual forma se fundamentó teóricamente con un breve repaso de la historia del entrenamiento deportivo, sus principios, la planificación deportiva, el desentrenamiento deportivo y los deportes nacionales con participación internacional, definiendo así los términos básicos, todo esto como sustento teórico del presente estudio

En el primer apartado del capítulo III se establece la metodología de la investigación donde se detalla el tipo de investigación a realizar, la población a la que va dirigida, el método de muestreo y el tamaño de la muestra con la técnica respectiva, instrumento, procedimiento y el método estadístico a realizar en beneficio para el desarrollo de esta investigación.

Con el avance de la investigación y determinar a qué rumbo nos llevaría, corresponde en el capítulo IV al análisis e interpretación de los datos siendo de esta forma que se deben organizar y clasificar cada dato recabado a lo largo del trabajo para su análisis.

Con los datos obtenidos se dictaminó en el capítulo V, una serie de conclusiones que van relacionadas con cada objetivo establecido en la investigación y consecutivo a esto se realizan las recomendaciones adecuadas acorde a todo lo que los resultados nos brindaron, para las organizaciones competentes en El Salvador, en este caso son para el Instituto Nacional de los Deportes (INDES), las federaciones deportivas y para los atletas que colaboraron con su gran aporte en las entrevistas para que esta investigación se desarrollara óptimamente.

Finalmente se presentan las referencias bibliográficas y un grupo de anexos que complementan la comprensión del presente trabajo.

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

1.1 Situación problemática

El Salvador no escapa del comportamiento de las sociedades actuales; es así que entre sus quehaceres establecidos tiene considerado el deporte en sus diferentes niveles. El deporte de alto rendimiento lo manejan las instituciones tradicionales tales como: el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, Federaciones Deportivas Nacionales y por otro tanto se relaciona con ello el Comité Olímpico de El Salvador. Sobre el deporte de alto rendimiento debe señalarse que en la actualidad influyen diversos factores como el consumo abundante de tiempo, dinero, esfuerzo físico, administración y recursos de manera que un deportista de alta competencia tiene una agenda diaria de entreno complicada.

Dentro de las observaciones actuales del entrenamiento deportivo a largo plazo, se está considerando la fase cuando el deportista decide o se ve obligado a abandonar el alto rendimiento, ya que se deberá seguir un procedimiento en el trabajo físico de atleta, capaz de volverlo a la vida cotidiana saludablemente; esto surge de la observación de atletas de alto rendimiento los que al abandonar el alto nivel, han sufrido dificultades en las dimensiones físicas, social y psicológica, naciendo así el desentreno como el procedimiento que lleva el deportista de una vida de mucho esfuerzo físico a una vida promedio. En el caso de El Salvador cabe preguntarse si los entrenadores salvadoreños conocen sobre el cuidado de aplicar la fase de desentreno en los deportistas que abandonan el alto rendimiento, o si tienen conocimiento las instituciones que orientan el alto rendimiento sobre esta fase.

Por tales aportes cabe en importancia mencionar lo que Chow (2012) Kerr y Dacyshyn(2009) indicaron "Muchos atletas estaban pocos preparados para su retiro del deporte y algunos afrontaron diversas dificultades al encontrarse con cambios significativos en sus vidas al final de sus carreras deportivas.

1.2. Enunciado del problema

¿Cuál es el nivel de conocimiento que tiene el atleta sobre la fase de desentrenamiento, la forma como lo aplica y la influencia en su condición de retirado del alto rendimiento deportivo de El Salvador, año 2017?

1.3. Justificación

Este estudio es muy importante para saber cuánto conocimiento tienen los deportistas que abandonan el alto rendimiento, qué consecuencias o repercusiones contrastan en el área social y psicológica sobre un proceso de desentrenamiento o la falta de este en los atletas en El Salvador en el año 2017. También la importancia que tiene una fase de desentrenamiento y como lo aplica en su vida diaria o si no lo está aplicando. Y así como lo mencionan Pearson y Petitpas, (1990). que sugieren que el apoyo social es posiblemente uno de los únicos factores importantes en el proceso de ajuste. Mientras que la presencia de relaciones de apoyo que pueden ofrecer las personas con la ayuda necesaria para aliviar el impacto del retiro, la falta de apoyo social puede dejar en los deportistas un sentimiento de sentirse aislado y solitario, que lo lleva a la angustia. Estos tipos de deportistas han pasado muchos años dedicados al entrenamiento deportivos, muchos sacrificios en donde dejando varios aspectos de sus vidas personales a un lado, como por ejemplo el convivir con sus familiares y amistades, actividades académicas y/o hacer muchas actividades sociales en donde requieren de su tiempo.

Al concluir esta investigación la población relacionada con el retiro del atleta del alto rendimiento deportivo y estos mismos serán los beneficiados, porque los datos obtenidos servirán como referencia para establecer medidas y previsiones de un proceso de desentrenamiento deportivo en relevancia con el factor psicosocial de los deportistas y con ello buscar posibles soluciones para que la etapa transitoria cultural/social sean adaptables eficientemente dentro de las vidas de los deportistas del alto rendimiento.

1.4. Alcances y Delimitaciones

1.4.1. Alcances

Cuanto dominio tienen los atletas retirados del deporte de la alta competencia, sobre el desentrenamiento como la última fase de su longevidad deportiva que deben cursar.

1.4.2. Delimitaciones

1.4.2.1. Delimitación Espacial

Esta investigación se realizara en El Salvador.

1.4.2.2. Delimitación Temporal

Para efectos de estudio esta investigación se realizara del mes de marzo hasta el mes de octubre del 2017.

1.4.2.3. Delimitación Social

Atletas del alto rendimiento deportivo de El Salvador en su calidad de retirados.

1.5. Objetivos de la Investigación

1.5.1 Objetivo General

Establecer qué nivel de conocimiento y aplicación tienen los deportistas salvadoreños de alto rendimiento retirados sobre el desentrenamiento deportivo y su influencia en su condición actual.

1.5.2 Objetivos Específicos

Determinar qué nivel de conocimiento del desentrenamiento deportivo tienen los deportistas salvadoreños hombres y mujeres del alto rendimiento que abandonaron este nivel desde la década de los años ochenta.

Conocer cuánto aplican el desentrenamiento deportivo los atletas hombres y mujeres de alto rendimiento retirados en El Salvador.

Conocer sobre la condición general de los deportistas salvadoreños de alto rendimiento retirados.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis General

Los deportistas de alto rendimiento retirados tienen un bajo nivel de conocimiento y aplicación del desentrenamiento deportivo.

1.6.2. Hipótesis Específicas

H1 Los deportistas hombres y mujeres del alto rendimiento retirados desde la década de los ochenta en El Salvador tienen un bajo nivel de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo.

H2 Los deportistas hombres y mujeres del alto rendimiento retirados desde la década de los ochenta en El Salvador no aplican el desentrenamiento deportivo.

H3 La condición general de los deportistas de alto rendimiento retirados en El Salvador es baja.

1.6.3 Operacionalización de variable e indicadores

Variable 1: conocimiento sobre la fase de desentrenamiento.

Indicadores

-¿Existe una fase referida al desentrenamiento deportivo?

-¿Conoce como se denomina?

-¿ Conoce de que principios se relacionan con la fase de desentrenamiento deportivo?

-¿Conoce de los resultados negativos en la salud después del abandono del alto rendimiento?

-¿Ha recibido indicaciones o se ha enterado sobre como ejercitarse después de dejar el alto rendimiento deportivo?

Variable 2: ¿Cuánto aplican el desentrenamiento deportivo?

Indicadores

-¿ Con que frecuencia se ejercita semanalmente?

-¿ Qué tiempo se ejercita por entrenamiento?

-¿ Qué tipo de ejercicio predomina en su ejercitación?

-¿ Qué objetivo persigue al ejercitar?

Variable 3: Condición general del deportista retirado.

Indicadores

-Condición emocional actual después de esa etapa de transición hacia persona promedio.

-Indicaciones en seguimiento para su etapa de retirado del alto rendimiento deportivo.

- Área laboral o académica en la que se desempeña.

-Circulo social como se ha mantenido o si ha variado luego de la etapa de deportista.

- Considera importante algún tipo información que oriente la condición de retirado y quienes deben ser los encargados de proporcionar.

CAPITULO II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la investigación

Para efectos de planificar este estudio se revisó en las bibliotecas de las universidades en que se desenvuelve la carrera de la Licenciatura en Deportes y afines, no se ha encontrado tema alguno que hiciera referencia al desentrenamiento, de esta forma se acudió el buscar estudios de habla hispana y se encontraron los siguientes tres antecedentes científicos de diferentes países del mundo como lo son Colombia, España y Cuba: Sharay Cruz Alzate "Desentrenamiento Deportivo en Atletas de alto Rendimiento" En la Universidad del Valle en el Instituto de Educación en Santiago de Cali, Colombia (2012), Marion Pizarro Calfual "Transiciones durante la carrera Deportiva" en la Universidad Autónoma de Barcelona (2015), Dra. Luisa Vidaurreta Lima y la Msc. Laura Rojas Vidaurreta "Desentrenamiento deportivo en Cuba: en busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable" Cuba (2015).

Todos estos estudios no abordan el aspecto de desentrenamiento como se trato en esta investigación; sin embargo han sido de utilidad en los aspectos conceptuales para llevarlo a cabo e identificar cuanto conocimiento hay en los atletas en su condición de retirado acerca de la última fase del desentrenamiento deportivo y como ellos la aplican, ya sea por un proceso determinado por alguien, ya sea entrenador, federación o intuitivamente.

En el 2012 en Santiago de Cali, Colombia. En la Universidad del Valle en el Instituto de Educación y Pedagogía de Licenciatura en Educación Física y Deporte fue presentado por Sharay Cruz Alzate el trabajo denominado "Desentrenamiento Deportivo en Atletas de alto

Rendimiento" en donde menciona que en la periodización del entrenamiento y su planificación son las bases para lograr un buen acondicionamiento, preparación o adaptación física, conlleva a que se generen diferentes cambios fisiológicos y se produzcan alteraciones de todo tipo, incluyendo los de carácter psicológico.

Lo anterior da a percibir que cuando el deportista de alto rendimiento decida abandonar su carrera como profesional por cualquier circunstancia (edad, lesión, falta de patrocinio, entre otros), debe llevar un proceso de desentrenamiento necesario para lograr una adaptabilidad del organismo a la nueva etapa de reducción de la exigencia competitiva. Implicando la vigilancia constante de las transformaciones morfo-funcionales que ocurren en el practicante del alto rendimiento deportivo, cambios físicos sistemáticos que se revierten de tránsito hacia la reducción sensible de la actividad física deportiva.

Este proceso se debe realizar paulatinamente para que no afecte su condición física y que no genere cambios abruptos en los diferentes sistemas del organismo y poder tener una buena calidad de vida. Cuando el deportista decide este momento transitorio y no le da seguimiento al desentrenamiento pueden suceder diferentes efectos, como el incremento progresivo y descontrolado del peso corporal, y cese del estrés producido a la presión por obtener resultados planificados, abstinencia total a realizar actividades físicas y poseer mayor tiempo libre para realizar actividades que anteriormente no podría realizar.

Cabe mencionar la similitud de este trabajo con la investigación que se realiza debido a la importancia que se le da al deportista por retirarse en esa etapa de transición al desentrenamiento deportivo de alto rendimiento mencionando los cambios fisiológicos y psicológicos que se

evidencian en los individuos al pasar de una etapa rigurosa deportivamente hablando a una relativa baja de ejercitación física.

Así como también en el 2015, Marion Pizarro Calfual de la Universidad Autónoma de Barcelona con su trabajo de investigación "Transiciones durante la carrera Deportiva" : desde el inicio hasta la retirada del Deporte" en donde presenta información obtenida a través de entrevistas semi-estructuradas de cinco deportistas de elite Españolas, para analizar las determinantes que según Alferman y Stabulova(2007) condicionan la calidad de adaptación durante el retiro que junto a los modelos de trayectoria (lineal, convergente y paralelo) descritos por Pallares, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis (2011) tienen como objetivo analizar los recursos que las deportistas de elite utilizan para decidir si su entrada al mundo laboral, una vez acabada su carrera deportiva, será dentro o fuera del deporte y como asumen esta transición .

Los deportistas son propensos a sufrir de manera consciente o inconsciente un proceso de análisis continuo y de evaluación del estatus de sus carreras. El retiro involuntario siendo descrito por Crook y Robertson (1991) como una exposición externa al retiro donde el deportista no tiene el control y además mencionan que los deportistas pueden verse obligados a abandonar su carrera por una variedad de razones, incluidos los problemas administrativos, edad cronológica, el ser eliminado del equipo y/o lesiones que dan fin a la carrera deportiva.

En el estudio de Alferman y Stabulova (2007) participaron cinco deportistas Españolas de elite, con edades comprendidas entre los 37 y 42 años y la recolección de datos se obtuvo mediante una entrevista semi-estructurada. De tal forma cabe rescatar la comparación con el trabajo de investigación, ya que tienen como fundamentación el revisar o el analizar cómo es la

reinserción de los deportistas de elite a la vida cotidiana normal al retirarse de este nivel competitivo e involucrando diversos aspectos que afectan a estos individuos.

En la búsqueda de más antecedentes sobre el trabajo de tesis se encontró la investigación de la Dra. Luisa Vidaurreta Lima y la Msc. Laura Rojas Vidaurreta publicada en el año 2015 con el título "Desentrenamiento deportivo en Cuba: en busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable", abordan concepciones acerca del retiro como última fase de la longevidad deportiva en el Alto Rendimiento y brindan resultados de la experiencia de trabajo con el Baloncesto Femenino Cubano en el periodo comprendido entre los años 1974-2000. Exponiendo así criterios acerca del proceso de desentrenamiento deportivo en el alto rendimiento Cubano a la altura del 2014.

El deporte de alto rendimiento es desgastante en muchos sentidos. El cuerpo de un deportista sufre de un continuo estrés físico, psicológico y fisiológico. Esta repetitiva carga provoca una predisposición más alta para sufrir lesiones y enfermedades por el enorme desgaste al que está sometido. Cabe rescatar la relevancia del sustento de la salud psicológica del proceso del retiro deportivo y de la inclusión de las variables psicológicas para que modulen el desentrenamiento deportivo.

Con este motivos se busca plantear que podría asumirse desde el punto de vista psicológico, que el retiro haya sido optimo en el tema de salud y no traumático para los deportistas que han permanecido en el alto rendimiento por años. Pretendiendo que se esclarezcan algunas cuestiones como puntos de partida, para ello tomaron datos referidos a las preselecciones de Baloncesto Femenino en los años de 1974 al 2000. Siendo de esta forma que la investigación en el 2014 sea una realidad el hecho de que el retiro deportivo de la práctica activa se realiza sin que se

planifique adecuadamente el proceso de desentrenamiento deportivo como parte final de la vida deportiva por parte de las instancias que deberían estar implicadas en ello.

También afirman que la transición al retiro del deporte de élite es un proceso dinámico y multidimensional que supone múltiples ajustes personales para el deportista, tal y como afirman Stabulova y Stephan (2007). En él la nacionalidad y la cultura juegan un rol muy importante. Con respecto a este, las investigaciones de Chow (2012), Kerr y Dacyshyn (2009), indicaron que muchos atletas estaban poco preparados para su retirada del deporte, y algunos afrontaron diversas dificultades al enfrentarse con cambios significativos en sus vidas al final de sus carreras deportivas.

De los indicadores de rendimiento deportivo saludable antes expuestos, para la población del Baloncesto Femenino en el período 1974-2000, en el primero se constituyó siempre en el punto clave de las dificultades de salud que experimentaron las deportistas y es por eso que antes de abandonar en relación a la dimensión social, psicológica, física y al segundo indicador de la prevención de lesiones fueron siempre los puntos de máxima dificultad que se constataron y que al momento del retiro deportivo continuaron siendo relevantes.

Se considera que en tanto pudieron construirse proyectos personales de vida que correspondían a sus intereses personales como sujetos psicológicos, el retiro de las jugadoras puede calificarse como psicológicamente adecuado para ellas por el hecho de haber contado desde antes de que se produjera con proyectos de vida amplios que abarcaban otros intereses profesionales y personales avalados por la inserción en otras esferas de la actividad deportiva y del quehacer humano en general (Comisión Nacional de Baloncesto y Federación Cubana de Baloncesto, 2014; y Comisión de Atletas Retirados del INDER, 2014).

En el caso mencionado más del 70% de la población alcanzó calificación universitaria en el ISCF y en otras carreras: Economía, Estomatología, por ejemplo. Igual cifra se comenzó a desempeñar como dirigentes del INDER en diferentes instancias del organismo, además como cuadros políticos. Las jugadoras autorizadas por Cuba que podían y querían seguir jugando en clubes de otros países así lo hicieron, aunque en menor medida que lo que hoy se permite, según las leyes entonces vigentes en el país.

La generalidad de ellas construyeron sus familias y tuvieron sus hijos, demostrando una adecuada organización personal en sus proyectos de vida. La investigación menciona que pasados tantos años se mantienen vínculos de comunicación por diferentes vías entre ellas y con una figura aglutinadora que fue el entrenador principal de aquellas generaciones de jugadoras.

Las consecuencias de las lesiones físicas con que quedaron no las invalidaron para seguir adelante con sus proyectos personales de vida. Por otra parte precisa destacar la labor como formadores de los entrenadores de las preselecciones en las que estuvieron reunidas esas deportistas. La línea directriz del entrenamiento deportivo siempre estuvo asociada a la obligatoriedad de la formación docente, las jugadoras así como a la asunción de los valores morales que son expresión suprema de lo mejor del sistema social Cubano.

Excelente fue la asesoría psicológica a las jugadoras para la elaboración de sus planes de vida en todos los ámbitos en que se desenvolvían, Además la estrecha relación de trabajo de los Colectivos Pedagógicos y las instancias correspondientes de Medicina y Psicología del Deporte y de ellos con las deportistas. Faltó entonces la organización individualizada del desentrenamiento deportivo de las jugadoras de esas generaciones.

El retiro psicológicamente saludable se construye, es posible y es fruto del trabajo integrado de quienes están implicados en la preparación deportiva del Alto Rendimiento. La importancia que evidencia esta investigación en el factor psicológico y en la inserción de las deportistas a la vida cotidiana normal o laboral es la que hace acorde a esta tesis debido a que da a conocer diferentes experiencias de deportistas que han llevado su vida social sin muchos cambios drásticos y por ello es de gran ayuda abordando la temática que corresponde a esa etapa transitoria de atleta de alto rendimiento a una etapa donde todos los puntos a favor del ser un deportista reconocido se ven degradados al convertirse en una persona promedio.

Todos los estudios antes mencionados dan pie para plantear esta investigación que seguirá esta temática con una orientación un tanto diferente.

2.2. Fundamentos Teóricos

2.2.1. Historia del Entrenamiento Deportivo

El término “entrenador” fue visto por primera vez alrededor de los años 1500's refiriéndose a un sistema de carruaje tirado por caballos, originario de la ciudad húngara de Kócs (pronunciado “koach”). A mediados de los 1850's utilizaron la palabra entrenador en las universidades inglesas para referirse a una persona que ayuda a los estudiantes en su preparación para los exámenes. El Entrenamiento ve sus raíces en la psicología humanista (Zeus y Skiffington), centrándose en la dignidad de las personas y en su valor intrínseco.

En la evolución histórica en la época de Grecia había preparación física, técnica, táctica, igual que en la actualidad. Lo único que difería era el objetivo: entrenaban para la belleza corporal, que se aproximara al rango máximo que ellos tenían.

Existía un sistema de competición estable que permitía demostrar las habilidades. Estaban los Juegos de Olimpia (cada 4 años), de Delfos (2 años), los atletas se preparaban para ellos, cuando ganaban alguna competición le daban reconocimiento social y económico. El estatus se elevaba para toda la vida, la recompensa por tanto era alta.

El sistema de entrenamiento permitía que hubiera selección deportiva basada en una selección de juegos que había en los distintos pueblos. Era poner a competir a la gente y seleccionar a los mejores, los que se preparaban para las olimpiadas tenían un período de entrenamiento de diez meses, dirigidos por uno o varios entrenadores que eran remunerados. Existían tres tipos de entrenadores, Sixtarca que era especialista en carreras, el Agonistarca especialista en lucha y el Paidotriba especialista en juegos.

Había preparación integral, se formaba el atleta a nivel intelectual y espiritual además de deportiva tenían filosofía y religión. Ya existían los medios de recuperación estaban los masajistas después del entrenamiento y como también encontraron relación entre alimentación y rendimiento, tenían dos dietas: Régimen de queso e higos y régimen de carne de cerdo y pan.

También utilizaban métodos de evaluación como el de mediciones antropométricas pero solo estudiaban al campeón y hasta los siguientes juegos la gente intentaba parecerse a ese modelo por lo tanto de esta forma se estudiaba la genética, claramente a los hijos campeones de campeones.

Hacían la Preparación general con carrera y la preparación específica (lucha, lanzamientos) dependiendo de la especialidad a la que se dedicaba el deportista, en el aspecto técnico conocían el modelo analítico; descomponían los elementos, luego usaban la danza para la coordinación. Por lo tanto tenían entrenamiento psicológico y un entrenamiento de la fuerza muy bien estructurado, descubrieron que la sobrecarga del entrenamiento mejoraba el rendimiento, esta

sobrecarga era con halteras y pesas, peso del compañero y su propio peso corporal, hacían carreras sobre arena, sobre agua, etc.

A los atletas se les entrenaba la aclimatación en las competiciones, viajaban y permanecían por varios días antes al lugar donde se celebraban las competiciones. En cuanto a la planificación del entrenamiento tenían las tétradas; organizaban el entrenamiento por este método basado en: Primer día: entrenamiento suave, segundo día: entrenamiento duro, tercer día: descanso, cuarto día: entrenamiento medio.

En la época moderna(1900-1920) sólo Murphy decía que un entrenamiento de 8-10 semanas eran suficientes para competir. Pero en 1916 surge el primer libro de Kotov en el que fundamenta que se debe entrenar todo el año. En el libro comenta que el año se estructura en 3 fases: general, preparatorio y específico.

En los años 1920-1930 el atleta Paavo Nurmi ganó casi todas las pruebas en la olimpiadas celebradas en esta década por lo tanto se tomó como modelo y se estudió.

El entrenaba distinto a como se hacía en la época, gracias a la labor de su entrenador Pinkala quien desarrolló un entrenamiento que resumiéndolo lo podemos definir como fartlek que consiste en dirigir etapas de velocidad/ etapas fuertes y débiles / juego de intensidades. Entrenaba con 3 sesiones al día progresivas en intensidad: suave, media y máxima intensidad. Siempre en la misma línea aparecieron dos autores rusos, junto con Pinkala que desarrollaron varios conceptos clave: Necesidad alternancia volumen-intensidad. Cuando uno aumenta el otro debe disminuir. El entrenamiento específico se construye sobre un amplio entrenamiento general. Alternancia entre trabajo y recuperación y gracias a estas 3 ideas se aumenta la frecuencia de entrenamiento a la semana.

En 1930 a 1950 tomo un gran auge la escuela rusa de entrenadores, debido a su gran fortaleza económica en apoyo a esta área. Transcendieron de la filosofía social al deporte, teniendo consigo muchas investigaciones, para consecuencia permitió el avance de la metodología del entrenamiento deportivo. Cabe mencionar a Dantin que en su libro "Principios de la planificación general del entrenamiento deportivo" deja claro la importancia de la especialización deportiva a largo plazo en los atletas. Y de tal manera dividió una temporada de entrenamiento en tres períodos; periodo preparatorio, competitivo y de transición.

En los años del 1950-1960 Matveiev escribe su libro "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo" quien defendió de que el calendario de competición define el entrenamiento. Además, menciona que la climatología hay que tenerla muy en cuenta para prever diferentes dificultades o ventajas deportivas. El tercer aspecto es que hay que construir la forma deportiva, y menciona en primer lugar que el deportista tiene pérdida de capacidad cuando se enfrenta a esa adaptación del estrés y es necesario programar descansos para no fatigar al organismo y hacer la fase de súper-compensación.

En el periodo de 1960 a 1970 se menciona que existe ya una relación entrenamiento e investigación siendo una época en que la metodología del entrenamiento o más bien los entrenadores buscan apoyo de la ciencia específica, cómo encontrar ayuda de cardiólogos, fisiólogos, etc. Todo ello para encontrar una solución o explicación de que cambios fisiológicos le ocurren al atleta cuando su organismo es llevado al máximo de sus capacidades. Por eso se diseñó el entrenamiento de intervalo, con esta técnica se descubre el concepto pausa-útil en el cual mientras corres te fatigas pero cuando te detienes es cuando el organismo entrena porque el corazón paga la factura de ese esfuerzo. A partir de los años ochenta da inicio el profesionalismo deportivo, creando centros de alto rendimiento con las instalaciones óptimas

para el buen desempeño del atleta y es de esta forma que el deporte comienza a ser una profesión a no ser un pasatiempo, provocando así un estilo de vida muy concreto para el individuo.

2.2.1.2. Principios del Entrenamiento Deportivo

Entonces como la repercusión acerca del entrenamiento o más bien el génesis de este, se crearon nueve principios fundamentales del entrenamiento deportivo para llevar una secuencia sistematizada para el óptimo desarrollo deportivo. Cabe mencionar al primer principio que es el de la sobrecompensación, en el cual permite crear y aumentar las bases funcionales para compensar el exceso de las cargas de entrenamiento, siendo de esta forma útil para el pico de incremento en el estado físico del deportista. Debido al tiempo de recuperación o sea de descanso que recibe el organismo entre entrenamientos, para ello se debe llevar un juego entre trabajo y descanso para poder obtener un incremento del estado físico.

El Principio de individualización es una etapa donde se debe tener muy en cuenta que cada individuo es único y por ello se deben de dosificar las cargas acorde a ello, tomando en cuenta muchos factores influyentes para la consecución del óptimo desarrollo físico, se pueden mencionar estas influencias como lo son: la genética, edad, sexo, capacidades físicas, habilidades motrices, estado de forma actual, ritmo de adaptación, años de entrenamiento y estado de salud, siendo estos clasificados en el área física. En el área psicológico se tienen en cuenta la motivación, la experiencia deportiva y los gustos. Y un último factor es el ambiental, en donde hay que procurar tener bien establecidos los objetivos, la disponibilidad horaria, alimentación, tiempo de descanso , los medios de recuperación y los espacios o medios para las practicas.

Como tercer principio se presenta el de progresión según Weineck (2005) "el principio de la carga progresiva se deduce de la relación proporcional entre la carga, la adaptación y el aumento

del rendimiento". Dando por hecho que todo organismo necesita un tiempo de adaptación a los nuevos estímulos, las cargas de entrenamiento deben de ir en aumento progresivamente en beneficio del tiempo adaptativo del organismo. Por lo cual las cargas del entrenamiento deben de seguir un guion de incremento con el aumento de volumen, intensidad, complejidad y número o nivel de competición. Así de igual manera el aumento de las cargas puede ser de forma progresiva en donde es el más adecuado para individuos con poca experiencia o que no sean de alto rendimiento, y el incremento de las cargas discontinuo para atletas del alto rendimiento y que está distribuido en diferentes periodos para producir en el organismo una sensibilidad de adaptación a estas nuevas alteraciones en beneficio para el mejoramiento del estado físico.

Luego cabe en importancia el principio de continuidad que es esencial en toda evolución del entrenamiento y para que se produzcan adaptaciones crónicas, sólidas, debemos aplicar una carga de forma regular y repetida en el tiempo, en función del estímulo y tiempo de adaptación de tu organismo. Por lo tanto no se debe bajar o parar demasiado tiempo a todas las nuevas adaptaciones que el organismo ha sido llevado con el motivo de llevar este principio acorde y lograr la óptima performance.

En el principio de variedad se menciona que no existe ningún ejercicio, ni método o deporte, que por sí solo, sea absolutamente válido para conseguir la mejor prevención y desarrollo de los diferentes sistemas orgánicos. En los entrenamientos se debe de tener una variación de metodología de entreno por el motivo en que si los atletas entrenan lo mismo con los mismos materiales y todos los días, llegaran a un estado de ánimo de bloqueo, en donde todo lo que se entrene no pasara o no aumentara de ninguna manera el estado físico, por que el atleta en su estado mental no verá progresiones en su performance físico. Por ello es útil combinar los

entrenamientos con deportes diferentes adaptados al propio, realizar ejercicios diferentes y ser creativos al ejecutarlos de tal forma potenciar a que cada día de entrenamiento sea único y diferente al anterior.

El principio de relación óptima entre carga y recuperación se dice que para este principio se debe de tener en cuenta lo siguiente: fase de carga que es cuando los estímulos de entrenamiento producen una fatiga que provoca una merma transitoria de la capacidad de rendimiento, la fase de recuperación menciona que durante esta fase se produce una regeneración orgánica y recuperación energética, y la capacidad de rendimiento asciende de nuevo hasta los niveles previos a la carga de entrenamiento de la fase de supercompensación, es en este periodo que la capacidad de rendimiento alcanza un nivel superior al inicial y la fase de desadaptación que si no se aplican más cargas de entrenamiento, la capacidad de rendimiento regresa a niveles basales.

Con el principio de periodización, Matveiev definió la periodización como "El proceso de dividir el plan anual en períodos/fases de entrenamiento más pequeñas y de esta manera asegurar que se alcance una óptima forma deportiva o máxima condición atlética en la fecha programada (alto nivel de rendimiento en un tiempo dado) para la principal o principales competencias del año" De tal manera se puede dejar claro la importancia de la periodización en el alto rendimiento, debido a que establece picos de rendimiento en donde se puede focalizar el trabajo hacia la obtención del buen estado de forma físico que se desea en las competencias fundamentales. Se determina a cabalidad en que periodo o fecha se incrementan las cargas o disminución de estas para el desarrollo de las capacidades físicas, también se obtiene una distribución ordenada de los contenidos de entrenamiento, una progresión del entrenamiento, desde lo básico hasta lo específico, se pueden manipular y hacer un juego de distribución sobre las intensidades y los

volúmenes de las cargas y hace más fácil el monitoreo o el control del rendimiento deportivo en competencia.

Para el principio de especialización progresiva se debe dejar claro que en todo sistema existe un patrón a seguir y así como lo es en el entrenamiento deportivo, se debe de llevar un lineamiento dentro de la planificación para la especialización progresiva, hay que tener muy en cuenta las siguientes etapas de desarrollo deportivo; la infancia como un comienzo activo, la pre-pubertad en donde el deporte debe ser divertido, la pubertad se debe aprender a entrenar , adolescencia se necesita entrenar para entrenar, adulto joven ya es una etapa en que se entrena para competir, el adulto maduro entrena para ganar y la etapa de retirada en donde se debe ser activo para toda la vida

Y como ultimo principio se encuentra el del estímulo eficaz quien menciona que debe de existir o para lograr las adaptaciones necesarias en el optimo performance, habrá un estímulo de las cargas que pasen el nivel del umbral y que estén por debajo de la tolerancia al esfuerzo debido que si no pasa el umbral solamente se está entrenando para un mantenimiento físico o más bien son unas cargas ineficaces, por ello cuando se pasa el umbral existen esas cargas que si son aceptables para entrenar, pero al sobrepasarnos de está, existe una etapa de cargas excesivas y por ello el sobre-entrenamiento.

El entrenamiento desde sus inicios al deporte del alto rendimiento ha llevado consigo una debida planificación en el cual ha implicado las distribuciones de los volúmenes y cargas como tal, dando al deportista las herramientas necesarias para adaptarlo a su organismo. Es por ello que cuando el deportista a lo largo de su vida se ha visto en una rutina muy exigente y de choque para

sus células, tejidos, sistemas, órganos y en el momento del retiro deportivo cuando se procede a parar total, parcial o progresivamente, todos estos entrenamientos de alta intensidad y volumen.

Y así como lo mencionan Carabeo Delgado, (2001) que "cuando el atleta luego de su retiro, no realiza ninguna actividad física, de modo que no mantiene este estímulo, carga física, cuyos efectos deben ser aminorados paulatinamente y no abruptamente como sucede con algunos medicamentos que es necesario continuar consumiendo de manera decreciente después de haber sido eliminada la enfermedad".

El desentrenamiento se enfoca en ese momento o etapa de transición de un atleta del alto rendimiento deportivo a una persona promedio, esa etapa en la cual consiste en disminuir paulatinamente eliminando toda o una parte considerable de las cargas acumuladas durante toda su vida deportiva, de esta manera se desarrollara una fase de desentreno con un objetivo profiláctico para la salud, justamente desarrollado con una disminución leve de las cargas siendo propio para reducir los efectos biológicos que pueden ser provocados por los años de exigencias físicas del organismo.

Está demostrado lo beneficioso que resulta la actividad física sistemática para la salud, la cual implica diferencias sustanciales con las personas sedentarias (Baechle, 2007). Sin embargo, la ejecución de elevadas cargas durante prolongados períodos de tiempo para la adquisición de logros competitivos en la preparación de deportistas de alto rendimiento, produce cambios irreversibles en el organismo humano debido a la necesidad de alcanzar una forma óptima o forma deportiva.

En la gran mayoría de los casos este periodo de transición al culminar la vida deportiva no se realiza por el atleta ya sea por desconocimiento de este o por la no planificación de los

entrenadores o las instituciones encargadas por velar del óptimo retiro del individuo. El periodo de transición en el macrociclo de entrenamiento es la adaptación del organismo hacia ese periodo de reducción de las cargas. De tal manera se debe prever que ciertas actividades de disminución de las cargas deben de ser satisfactorias para el deportista en la fase de desentrenamiento.

Por ello cabe de importancia citar a Vázquez (1999) quien menciona que "el desentrenamiento deportivo, que no es más que realizar actividad física planificada, ya no para obtener logros deportivos, sino para mantener la salud y evitar enfermedades. Consiste en continuar la actividad de forma decreciente, inversamente al que se produce con el proceso del entrenamiento deportivo, utilizando preferentemente medios generales y en correspondencia con la edad".

Entonces podemos decir que no sólo el entrenamiento, sino también la correcta planificación de las competiciones y los descansos aseguran el éxito en la carrera de un deportista. Pareciera que todo apunta a que se debe de entrenar a largo tiempo en lugar de ganar a corto tiempo. Crear mucha importancia a la competitividad de las edades tempranas se pueden ver reflejadas en deficiencias de las habilidades atléticas en un futuro.

Existen varios programas de entrenamiento diseñados según la edad cronológica de los deportistas y queda en evidencia que esta no es un buen indicador para basar los modelos de desarrollo entre los 10 y 16 años ya que hay una gran diferencia en la variación del desarrollo físico, cognitivo y emocional dentro de este grupo etario. Lo ideal sería que los entrenadores fueran capaces de determinar la edad biológica de sus jugadores y usar esa información para fundar las bases del modelo.

Hellbrandt (1977) menciona que "Un programa de entrenamiento bien organizado y planificado durante un período de tiempo prolongado aumenta la eficiencia de la preparación para

las competiciones futuras más importantes. Introduce una utilización racional de medios y métodos de entrenamiento., facilita una valoración específica y concreta del progreso del deportista. La planificación deportiva es un proceso de mejora sistemática del rendimiento deportivo que se rige por los principios pedagógicos básicos". Claro está que el rendimiento de cualquier deportista depende principalmente de sus propias cualidades y capacidades. Y estas dependen, a su vez, del estudio fisiológico, motor, técnico y físico del deportista, así como de sus conocimientos teóricos y experiencias prácticas. Se debe de orientar el proceso de entrenamiento con una dirección de desarrollo de las capacidades y cualidades que cada atleta utiliza para lograr sus logros deportivos.

Las mismas cualidades que los hacen atletas de élite, como superar el dolor y tener expectativas altas respecto a su desempeño, también les provocan ansiedad y depresión cuando tratan de salir adelante.

2.2.2 Planificación deportiva

La planificación deportiva es de vital importancia para la consecución de logros deportivos, dado que todo lo planificado con anticipación , prevé todos los beneficios y dificultades que se va a encontrar durante el largo de la temporada de entrenamiento. De tal forma que ordena los objetivos y organiza el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, de tal forma toma en cuenta las capacidades físicas, psicológicas, técnicas y tácticas a trabajar para el éxito deportivo.

Entonces para el logro de objetivos trazados se puede determinar el de evitar la improvisación, desarrollar una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas, llevar el máximo estado de forma física en la etapa de la temporada que se requiera, obtener el estado óptimo del performance en mantenimiento .

2.2.2.1 Componentes de la planificación deportiva

El proceso del entrenamiento deportivo tiene consigo una estructura de periodización en los cuales se designan como: Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición), mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas). microciclos (ciclos de aproximadamente una semana), unidades de entrenamiento (cada sesión en particular). En lo cual cada fase de la planificación deportiva se describe detalladamente.

El macrociclo constituye un conjunto de varios periodos, en donde describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años, teniendo en cuenta que tiene varias fases

- Adquisición. Periodo Preparatorio (General y específico).
- Estabilización. Periodo Competitivo.
- Pérdida Temporal. Periodo Transición.

El mesociclo lleva consigo un conjunto de microciclos fundamentales para la forma deportiva en donde los ciclos de entrenamiento van constituidos entre dos a ocho semanas. Se establecen diferentes mesociclos en donde cabe mencionar el introductorio quien hace hincapié en la revisión y restablecimiento de la formación deportiva general, habitualmente con esta estructura se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande. El nivel general de intensidad es bajo y volumen medio alto.

2.2.2.2 Tipos de mesociclos

Mesociclo básico: este ciclo medio es el tipo primordial del período preparativo del entrenamiento, aquí aumentan las capacidades funcionales del organismo de los atletas. Se

mejora el nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, mas alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.

Mesociclo básico desarrollador: desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de la capacidad de trabajo y existe un aumento considerable de las cargas acumuladas del entrenamiento, lo cual se alterna con los mesociclos básicos de carácter estabilizador.

Mesociclo estabilizador: se caracteriza porque en combinación con el anterior, interrumpe temporalmente el crecimiento de la carga en los niveles alcanzados, lo que posibilita la adaptación a las exigencias del entrenamiento, presentadas en el mesociclo anterior.

Mesociclo preparatorio de control: este tipo de ciclo medio representa la forma de transición entre los básicos y de competición. El entrenamiento se realiza con series de competencias, que adquieren un significado de control, donde se descubren deficiencias técnico-tácticas donde la eliminación de estos comienzan a ser la línea principal de trabajo.

Mesociclo precompetitivo: la particularidad fundamental que adquiere el entrenamiento de estos mesociclos, es determinada por el hecho de que en él es necesario modelar con la mayor aproximación posible.

Mesociclo competitivo: es el tipo principal del ciclo medio, la combinación de ellos con los micros que van a dar cumplimiento de las sesiones de entrenamiento.

Mesociclo de restablecimiento- mantenimiento: se caracteriza por un régimen de trabajo suave y por el empleo de los medios generales especiales

y competitivos de las sesiones de entrenamiento con el objetivo de lograr alivios en las exigencias de las cargas.

Mesociclo preparatorio de restablecimiento: es similar al mesociclo básico, pero incluye una cantidad mayor de microciclos de recuperación que es su principal objetivo.

2.2.2.3 Tipos de microciclos

Los microciclos son las unidades menores del entrenamiento y pueden variar entre 1 y 4 semanas, extendiéndose a veces hasta 6 cuando se trata de vacaciones prolongadas, dolencias pasajeras, etc. Los microciclos a su vez se subdividen en fases que poseen un objetivo concreto, pasando por entrenamientos muy fuertes y pesados hasta entrenamientos de recuperación. Se detallan los siguientes microciclos como: Microciclo ordinario. Esta caracterizado por el crecimiento uniforme de las cargas por un volumen considerable y por un nivel limitado de la intensidad quienes son fundamentales para la preparación general y especial.

Microciclo de choque. En ellos es característico, que a la par del volumen creciente de las cargas, se dé una alta intensidad, en particular concentrando las sesiones en el tiempo (hecho que caracteriza la preparación especial).

Microciclo de aproximación. Se organizan atendiendo la proximidad de las competencias. Ej. Distribución de las cargas y el descanso, con relación a como se va a comportar el deportista en la competencia.

Microciclos competitivos. Poseen un régimen establecido por las reglas oficiales del torneo, además de los días dedicados a la competencia oficial.

Microciclos de recuperación. Siguen habitualmente a las competencias altamente tensas, o se colocan al final de la serie de micro ciclos donde las exigencias de la carga fueran altas.

2.2.2.4 Sesión de entrenamiento

Es la unidad elemental dentro de una estructura de entrenamiento, las sesiones de entrenamiento se dividen en tres partes para la gran mayoría de autores y entrenadores. En los cuales detallan lo siguiente: entrada en calor, parte principal o fundamental y vuelta a la calma, todos estas parte son importante en la unidad del entrenamiento deportivo, con la cual determinara el objetivo de la sesión, supeditado por la planificación y periodización, la competencia y el día a día de la semana que establecen cómo se vincula con la forma deportiva de los deportistas.

Entonces la sesión de entrenamiento es la parte que carga con la mayor responsabilidad de la tarea diaria a desarrollar, tiene una duración de 40 minutos a 2 o 2 horas y media, dependiendo del deporte. La parte fundamental o principal se divide en 3:

- Desarrollo técnico-coordinativo.
- Desarrollo táctico-estratégico.
- Desarrollo de las capacidades motoras.

2.2.3 Desentrenamiento deportivo

El proceso del desentrenamiento deportivo es muy extenso de tal manera en que va más allá de la implementación de un método determinado a la carga externa de los atletas como son el

volumen, la intensidad, el tiempo y la frecuencia. Es muy importante buscar índices de calidad que permitan conocer respecto al proceso desentrenamiento deportivo para identificar y asegurar cuando un atleta retirado está totalmente desentrenado para poder desarrollar el desentrenamiento deportivo como un proceso pedagógico es necesario integrar todas las actividades al cual eran sometidos durante sus entrenamientos y las cargas de entrenamiento como parámetro para la realización de un buen desentrenamiento deportivo, a su vez trabajar en equipo con el atleta e involucrarse a este proceso para su implementación y desarrollo del mismo.

El trabajo aeróbico y ejercicios de fortalecimiento en deportistas, dirigidos en tres etapas rígidas las cuales son tiempo, frecuencia y volumen demuestran que los atletas retirados con características similares no transitan el mismo tiempo de desentrenamiento sus intensidades y sus demandas tanto física como psicológicas tampoco es igual ya que la metodología a desarrollar no puede ser única esto lo menciona Mena (2007) en un programa de preparación física y que es necesario organizar y planificar el desentrenamiento flexible y acorde al atleta con el cual se va a trabajar este proceso de tal manera que ese sujeto responda de forma positivas las necesidades y objetivos reales que el atleta retirado necesite. A partir del análisis realizado del tema que se aborda se hace necesario centrar la atención en diseñar modelos flexibles para llevar a cabo el desentrenamiento deportivo en correspondencia con las demandas de cada individuo objeto del mismo. Es propósito de futuras investigaciones tratar la temática, y proponer un modelo didáctico flexible para desentrenar atletas retirados del alto rendimiento sobre la base de sus necesidades objetivas, de manera que constituya el mismo, una herramienta metodológica generalizable encaminada a garantizar una mejor calidad de vida a quienes abandonan el entrenamiento de altos rendimientos y las competiciones.

Para el desentrenamiento deportivo se cumplen los mismos principios del entrenamiento deportivo, con algunas interpretaciones y direcciones diferentes a las que éste sigue y partiendo de la Ley de la Adaptación Biológica, de que la carga física es considerada una agresión de carácter positiva o negativa al organismo debido a que la misma produce una serie de alteraciones en los diferentes sistemas y órganos, las tendencias actuales del entrenamiento deportivo tienden a un proceso biológico. Según Grosser, M.; Starischka; Zimmermann (1988), los principios del entrenamiento deportivo son los siguientes.

Principios del Esfuerzo: Principio de la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso, como se conoce durante la ejercitación de la carga física, la capacidad de trabajo orgánica va disminuyendo, luego con la fase de descanso, la misma se recupera e incluso pasa a un estadio superior (súper-compensación). La siguiente carga que se aplicara debe concordar con la anterior para ir buscando una elevación lenta y acorde a la capacidad con el cual se está trabajando, un error que se comete durante la aplicación de este principio puede llevar al sobre-entrenamiento del deportista.

El principio del aumento constante del esfuerzo, mencionan que este principio ayuda regular las cargas, es decir cuando se realiza una carga grande es necesario que después realizar otra bajando el nivel de la misma esto se fundamenta fisiológicamente en que mientras mayor sea la carga mayor serán las alteraciones que se producen y a su vez mayor será el tiempo de recuperación y adaptación de la carga.

Siguiendo el principio del aumento irregular del esfuerzo, hay que tener en cuenta el desarrollo de las cargas físicas es decir que a medida que se vayan elevando las posibilidades funcionales y la adaptación debido al entrenamiento también se debe aumentar progresivamente

la aplicación de las mismas, también es aplicable para el proceso de desentrenamiento el cual se debe de reducir y quedar en un nivel de una persona retirada para mantener su salud.

El principio de la versatilidad de la carga, este principio se entiende como una medida de afrontar una cierta monotonía en la carga debido a su uniformidad y así ayudar a aumentar el rendimiento. Este principio también se ha de tener en cuenta cuando el mayor nivel de rendimiento, con unas exigencias enormemente incrementadas para los procesos de adaptación, requiere una selección estricta de las cargas específicas en cada deporte.

Principio de la ciclicidad, con el principio de la repetición y de la continuidad, se conoce que por ser interrumpido o pausado para dar paso al descanso, es decir a una combinación de actividad física con el descanso siempre y cuando este responda a la recuperación de la capacidad del entrenamiento.

Como ultimo presentan el principio de la periodización, este principio se fundamenta en la organización del entrenamiento por periodos y etapas ya sea anual o semestral de los atletas esto con el objetivo de prepararlos para conseguir las metas propuestas o establecidas previamente en diferentes competencias en las cuales el atleta tendrá participación, o sea, obtener la forma deportiva a través de la dinámica de las cargas de entrenamiento ajustadas a su punto máximo en ese momento, el cual están divididas en tres periodos: periodo preparatorio, periodo competitivo y periodo transitorio. Es decir, que el principio de ciclicidad en sus dos elementos básicos (repetición-continuidad y periodización) también se complementan en el proceso de desentrenamiento deportivo.

Durante el proceso de desentrenamiento deportivo y los objetivos de dicho proceso se invierte ya que va del proceso especializado del entrenamiento hacia los principios de la enseñanza en

general y de la Educación Física en particular. Es muy importante que se comprende de forma clara todos los principios del entrenamiento además es fundamental para el trabajo ya que como se menciona anteriormente el atleta debe de responder de manera positiva y evitar errores graves. A pesar que mundialmente El Salvador no es reconocido como una potencia en los deportes, y en los cuales ha participado, obteniendo así buenas participaciones a nivel internacional, esto muchas veces se debe a la dedicación y el esfuerzo que cada uno de los atletas adquiere, dentro de los cuales ha sacrificado tiempo importante de sus vidas, dejando muchas ocasiones a sus familiares y amistades de lado, todo ello para poder satisfacer y a la vez sentirse orgullosos de poder representar a su país en eventos importantes, por lo tanto a continuación se mencionan unos deportes en el cual han tenido sus presentaciones en eventos internacionales y sus desempeño realizado en ellos.

2.2.4 Deportes Nacionales con participación Internacional

El Salvador ha tenido dos participaciones en la Copa Mundial de fútbol: el primero fue en el mundial de México 1970, fue uno de los 16 equipos participantes que se clasificó a través del sorteo de las diversas rondas de clasificación de la CONCACAF, junto con otros 13 equipos de la zona. Uno de estos encuentros deportivos fue ante Honduras, el partido se llevo a cabo dentro de un clima de tensión y hostilidad a raíz de la situación política en ambos países, que desencadenó en la famosa "guerra del futbol o de las 100 horas" en el cual junto con México (el anfitrión) conformaban ese grupo. A pesar de haber logrado una histórica clasificación al mundial, El Salvador no obtuvo una buena campaña teniendo como resultado 3 derrotas en 3 partidos sin la posibilidad de anotar un gol. La siguiente fue en España en 1982 fue uno de los 24 equipos participantes que se clasificó a través del sorteo preliminar centroamericana y la ronda final de CONCACAF. El Salvador clasificaba por segunda vez a una Copa Mundial donde se

enfrentó a Hungría, Bélgica y Argentina. Nuevamente salió último perdiendo todos sus partidos siendo el más recordado el que jugó con Hungría, al perder por 10 a 1 siendo éste el marcador más abultado en la historia de las copas del mundo. Además ha competido en los torneos regionales de la CONCACAF 15 veces, terminando con una buena participación en 1963 y 1981 y quedando sub campeones. La Selecta como cariñosamente se le llama ganó la Copa CCCF19431 y terminó en segundo lugar en los campeonatos de 1941 y 1961. También compite en la Copa Centroamericana, los Juegos Panamericanos, los Juegos Olímpicos (donde clasificó en la edición de 1968) y ha logrado dos medallas de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Actualmente participo en las eliminatorias para la clasificación de mundial en donde se quedo eliminada en fase de grupos y quedo eliminada de igual manera en la copa de oro.

El judo abrió las puertas al el Open Continental, que se realizo en el Palacio de los Deportes, INDES. El evento mundial conto con la participación de 243 atletas, procedentes de 32 países, de los cuales 18 judocas fueron salvadoreños y como apuesta por parte de la Federación Salvadoreña de Judo, buscar jóvenes considerados promesas como Fátima Gómez, Ricardo Sandoval, Patricia González, Alberto Arévalo, Gustavo Ayala, Diego Méndez. El Open sirvió, también, a los judocas ganadores el poder acumular puntos para los Juegos Olímpicos que se realizaron en Río 2016. En el atletismo es una amplia variedad de áreas que a lo largo de dicha disciplina a tenido participación en eventos nacionales e internacionales el cual se mencionan algunas de las competencias en donde han participado en el atletismo específicamente en marcha: Campeonato CA de Marcha, Guatemala, Guatemala 12 Feb.2017 Campeonato CA Campo Traviesa, La Libertad, El Salvador, 26 Feb.2017 Circuito Internacional de Marcha, Ciudad Juárez, México, 12 Marzo 2017 Circuito Internacional de Marcha, Monterrey, México, 19 Marzo.2017 Campeonato CA de Campo Traviesa, Belmopan, Belice 20 Feb.2016 , Campeonato CA de Marcha, Managua,

Nicaragua 20 Mar 2016 Campeonato CA U18/U20 San José, Costa Rica 20-22 May.2016 Campeonato Iberoamericano Rio de Janeiro, Brasil 14-16 May.2016 Campeonato NACAC U23 San Salvador, El Salvador 15-17 Jul. 2016 Juegos CODICADER Tegucigalpa, Honduras 22-24 SEP 2016 es importante recalcar que El Salvador tiene buenas participaciones en el atletismo a nivel internacional una de las atletas reconocidas y ganadoras que tiene el país es la Licda. Krissia Blanco quien es una de las atletas referente en esta disciplina durante este proceso.

2.5 Definición de términos básicos

Alto Rendimiento Deportivo: Cuando el desempeño sobresale del resto, un individuo con la capacidad de competir bajo un estándar superior en todas las justas, el alto rendimiento tiene que ver con la resistencia, calidad y esfuerzo que distingue al deportista.

Desentrenamiento Deportivo: Es un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.

Periodo Transitorio: Es un periodo de descanso activo para recuperar todas las funciones orgánicas. Se realizan actividades distintas a la práctica deportiva con intensidad es baja a media.

Periodización Deportiva: Tiene que ver con dividir los entrenamientos en forma anual en varias fases o ciclos de entrenamiento donde en cada uno de estos períodos se enfocan los entrenamientos a generar en algunas ocasiones potencia, fuerza, hipertrofia, forma muscular,

definición y realizan también períodos transitorios entre cada ciclo de entrenamiento o descansos llamados activos y pasivos.

Acondicionamiento Físico: Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable.

Entrenamiento deportivo a largo plazo: Conjunto de reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos.

Longevidad deportiva: Etapa en la cual la carrera deportiva de un atleta se ve culminada, y es la fase en donde las capacidades físicas van en disminución del alto rendimiento.

CAPITULO III

Metodología de la Investigación

3.1 Tipos de investigación

Este estudio valora la relación existente entre conocimiento y aplicación del desentrenamiento y condición general del deportista retirado, por ello es de naturaleza descriptiva desde que su intención es establecer el nivel de conocimiento que el atleta retirado del alto rendimiento tiene en cuanto a la fase de desentrenamiento.

De igual manera se estableció si aplica esta fase última de la vida deportiva, siendo esta también un hecho descriptivo y finalmente se conoció sobre su estado general en la vida actual de retirado.

3.1.1 Población

La población la constituyen aquellos deportistas salvadoreños que han tenido intervenciones en competencias de alto nivel como: juegos deportivos Centroamericanos, juegos deportivos C.A y Caribe y los siguientes niveles Olímpicos; así como campeonatos especiales, Centrobasket, mundial de fútbol y otras similares.

Sobre este tipo de atletas no se tiene un registro sistemático en ninguna institución correspondiente por lo que no se tiene definido la cantidad de la población, para los efectos de esta investigación se partirá de aquellos/as que cumpliendo el requisito antes mencionado, se retiraron de alguna de las 49 Federaciones afiliadas al INDES a partir del año 1980 y de igual manera son personas accesibles y con algún grado de cercanía con los investigadores.

3.1.2 Método de muestreo y tamaño de la muestra.

En atención a lo presentado con respecto a la población, se empleo el método no probabilístico y particularmente fue una muestra intencionada, que corresponde con aquellos atletas reconocidos por los investigadores detallados en el siguiente cuadro.

<u>N°</u>	<u>ATLETA</u>	<u>DEPORTE</u>	<u>AÑO DE RETIRO</u>
1	TOMAS PINEDA	FUTBOL	1980
2	SALVADOR MARIONA	FUTBOL	1980
3	MAURICIO RODRIGUEZ	FUTBOL	1982
4	RAFAEL ANTONIO SANTOS CISNEROS	ATLETISMO	1983
5	JORGE HUMBERTO RODRIGUEZ	FUTBOL	1999
6	KRISSIA LORENA GARCIA BLANCO	ATLETISMO	2002
7	JOSE MARTINEZ	FUTBOL	2000
8	MARVIN LOPEZ	LEVANT. DE PESAS	2009
9	SANDRA CATOTA	JUDO	2010
10	JOAQUIN ANTONIO RIVAS	TAEKWONDO	2010
11	LORENA MARIA ASCENSIO	SOFTBOL	2011
12	ESTHER DOMINGUEZ GUTIERREZ	PATINAJE	2012
13	DAVID ANTONIO RAMOS QUINTANILLA	PATINAJE	2012
14	MARIA JOSE ZAVALETA	PATINAJE	2014

Cuadro n°1: Integrantes de la muestra intencionada empleada.

3.3.1 Método, técnicas, instrumentos, procedimientos de investigación y estadístico.

3.3.1.1 Método

El método empleado es el hipotético deductivo, dado que se partió del marco teórico del entrenamiento deportivo a largo plazo, el cual prevé la fase de desentrenamiento, adelantando las respuestas a manera de hipótesis las que son de naturaleza descriptiva.

3.3.1.2 Técnicas

Se trató a través de la entrevista por lo que la valoración del mismo se realizó mediante preguntas a los deportistas seleccionados.

3.3.1.3 Instrumento

Se realizó una entrevista (anexos) con el fin de conocer como se desarrollaron en su vida deportiva, como fue esa transición de la vida del atleta de alto rendimiento a una vida cotidiana, como es su vida actual con respecto a su salud y actividades diarias que realizan. Todo esto para determinar cuánto conocen y como aplican la última fase del entrenamiento deportivo y cuál es su estado actual.

3.3.1.4 Procedimientos

Para elaborar y diseñar la entrevista el primer paso fue realizar las preguntas a partir de los indicadores de cada variable, que se utilizaron y que estuvieron acordes a conocer las respuestas que se necesitaban en la investigación, el segundo paso realizado fue buscar el/los contactos con el cual se solicita parte de su tiempo para poder realizarle unas preguntas, y explicarles que sería una entrevista acerca de su vida deportiva y su vida actual, ya que no tenían que saber cuál era el

tema para evitar el sesgo, como tercer paso fue llegar a realizar la entrevista en el día, hora y lugar que el entrevistado decidió para su comodidad, a la vez proporcionar alguna atención como gesto de agradecimiento por su valioso tiempo y de igual forma para que tuvieran más confianza al momento de ser entrevistados.

CAPÍTULO IV

Análisis e interpretación de los datos

4.1 Organización y clasificación de los datos

De las entrevistas realizadas a los deportistas del alto rendimiento retirados, tanto a hombres como a mujeres, se lograron obtener los siguientes datos: En la primera columna se muestran los ítems del instrumento y en la parte superior se encuentran ubicados los atletas entrevistados, asignándoles un número correlativo a mujeres del número uno al número cinco (cuadro n°2) y hombres del número uno al número diez (cuadro n°3).

ATLETAS	1		2		3		4		5		Total	
ITEMS	SI	NO	SI	NO								
¿tiene amigos que se han retirado del alto rendimiento?	*			*	*		*		*		4	1
¿Alguna observación sobre la vida cotidiana de ellos en su condición de retirados?		*		*		*		*		*	0	5
¿Cómo se encuentra emocionalmente en la condición de retirado?		*	*			*		*		*	1	4
¿Emocionalmente como fue esa etapa de transición al abandonar el deporte de alto rendimiento?		*		*		*	*		*		2	3
¿Interfería el tiempo dedicado al entrenamiento en otros quehaceres cotidianos?		*		*		*	*		*		2	3
¿Cuántos días a la semana entrenaba?		*		*		*		*		*	0	5
¿Adolecía alguna afección crónica a la salud durante el periodo dedicado al alto rendimiento?	*			*		*	*		*		3	2

Cuadro n°2 : datos femeninos sobre el conocimiento de desentrenamiento deportivo

ATLETAS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		subtotal	
ITEMS	SI	NO	SI	NO																
¿tiene amigos que se han retirado del alto rendimiento?	*		*		*		*		*		*		*		*		*		9	0
¿Alguna observación sobre la vida cotidiana de ellos en su condición de retirados?	*			*	*		*		*			*	*		*		*		7	2
¿Cómo se encuentra emocionalmente en la condición de retirado?	*		*		*			*	*			*	*			*	*		6	3
¿Emocionalmente como fue esa etapa de transición al abandonar el deporte de alto rendimiento?	*			*	*			*	*			*	*			*	*		5	4
¿Interfería el tiempo dedicado al entrenamiento en otros quehaceres cotidianos?	*		*			*	*		*			*		*		*		*	3	6
¿Cuántos días a la semana entrenaba?	*		*		*		*		*		*		*		*		*		9	0
¿Adolecía alguna afección crónica a la salud durante el periodo dedicado al alto rendimiento?	*			*		*	*		*		*		*		*			*	6	3

Cuadro nº3 : datos masculinos sobre el conocimiento de desentrenamiento deportivo

ATLETAS	1		2		3		4		5		Subtotal	
ITEMS	SI	NO	SI	NO								
¿Conoce algunas indicaciones a seguir en su condición de retirado?		*		*		*		*		*	0	5
¿Sigue un programa nutricional?	*			*		*		*		*	1	4
¿Se encuentra laborando?	*		*		*		*		*		5	0
¿Cuenta con más amigos en su condición de retirado?		*		*		*	*		*		2	3
¿Tiene noción de cuanto es su frecuencia cardiaca?		*		*		*	*		*		2	3
¿Conoce su tensión arterial?		*		*		*		*		*	0	5
¿Sabe cuál es su peso y estatura?	*			*		*	*		*		3	2

Cuadro n°4 : datos femeninos sobre la aplicación de desentrenamiento deportivo

ATLETAS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		Total	
ITEMS	SI	NO	SI	NO																
¿Conoce algunas indicaciones a seguir en su condición de retirado?	*			*	*		*		*			*	*		*		*		7	2
¿Sigue un programa nutricional?	*			*		*	*			*		*		*	*			*	4	5
¿Se encuentra laborando?	*		*		*		*		*		*		*		*		*		9	0
¿Cuenta con más amigos en su condición de retirado?	*		*		*		*		*		*		*		*		*		9	0
¿Tiene noción de cuanto es su frecuencia cardiaca?	*			*		*		*	*			*		*	*		*		5	4
¿Conoce su tensión arterial?	*			*		*	*		*			*		*		*		*	3	6
¿Sabe cuál es su peso y estatura?	*		*		*		*		*		*		*		*		*		9	0

Cuadro n°5 : datos masculinos sobre la aplicación de desentrenamiento deportivo

DEPORTISTAS	HOMBRES	MUJERES
INDICE DE MASA CORPORAL	26	28
TENSION ARTERIAL	110\70	110\70

Cuadro n°6: Respuestas en promedio del índice de masa corporal y de la tensión arterial de los deportistas del alto rendimiento retirados.

4.2. Análisis e interpretación de resultados de la investigación

Los niveles a considerar en el siguiente análisis son: igual o mayor a 50% significa nivel alto y menor o igual a 49% significa nivel bajo.

Hipótesis específica 1

H1 Los deportistas hombres y mujeres del alto rendimiento retirados desde la década de los ochenta en El Salvador tienen un bajo nivel de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo.

SEXO		HOMBRES	MUJERES
VARIABLE			
Conocimiento sobre desentrenamiento	Si conoce	37.02%	26.66%
	No conoce	62.98%	73.33%

Cuadro n°7: Respuestas en porcentaje de la entrevista categorizada respecto al conocimiento del desentrenamiento deportivo de hombres y mujeres.

Análisis: En relación con los resultados registrados en el cuadro respecto a conocimiento que tienen los deportistas retirados acerca del desentrenamiento deportivo como última fase del entrenamiento deportivo a largo plazo se tiene que un 37.02% de los hombres respondió a que tienen conocimiento del desentrenamiento, mientras que solo un 26.66% si conoce en el caso de mujeres de manera que empleando el criterio del porcentaje es menor que el 50% , siendo así efectivamente que los deportistas tienen un bajo nivel de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo. Con lo que la hipótesis específica 1 responde igual que el objetivo específico 1.

Hipótesis específica 2

Los niveles a considerar en el siguiente análisis son: igual o mayor a 50% significa nivel alto y menor o igual a 49% significa nivel bajo.

H2 Los deportistas hombres y mujeres del alto rendimiento retirados desde la década de los ochenta en El Salvador no aplican el desentrenamiento deportivo.

SEXO		HOMBRES	MUJERES
VARIABLE			
Aplicación sobre desentrenamiento	Si aplica	100.00%	0.00%
	No aplica	60.00%	40.00%

Cuadro n°8: Respuestas en porcentaje de la entrevista categorizada respecto a la aplicación del desentrenamiento deportivo de hombres y mujeres.

Análisis: En atención a los resultados registrados en el cuadro respecto a la aplicación que tienen los deportistas retirados hombres acerca del desentrenamiento deportivo como última fase del entrenamiento deportivo a largo plazo se tiene que el 100% respondió que aplicaba el desentrenamiento.

deportivo, mientras que el 60% de mujeres lo aplicaban de manera que empleando el criterio del porcentaje es mayor al 50% , siendo así efectivamente que los deportistas tienen un nivel alto de aplicación sobre el desentrenamiento deportivo. Con lo que la hipótesis específica 2 no responde igual que el objetivo específico 2.

Hipótesis específica 3

Los criterios a considerar en cuanto a su estado actual son: Tensión arterial e IMC.

H3 La condición general de los deportistas de alto rendimiento retirados de El Salvador es baja.

DEPORTISTAS	TENSION ARTERIAL	IMC
HOMBRES	110/70	26
MUJERES	110/70	28

Cuadro n°9: Media aritmética del índice de masa corporal y tensión arterial de hombres y mujeres

En relación al cuadro anterior se puede determinar que los hombres y mujeres presentan un porcentaje de índice de masa corporal en el rango de pre-obesidad determinado por los valores establecidos por la OMS. En cuanto a la tensión arterial se determina un promedio estable dentro de los parámetros normales en base a los rangos de edades y presión sistólica y diastólica.

4.3 Resultados de la Investigación o Prueba de hipótesis

Hipótesis general:

Los deportistas de alto rendimiento retirados tienen un bajo nivel de conocimiento y aplicación del desentrenamiento deportivo

HIPOTESIS GENERAL	
Los deportistas de alto rendimiento retirados tienen un bajo nivel de conocimiento y aplicación del desentrenamiento deportivo.	H1 Los deportistas hombres y mujeres del alto rendimiento retirados desde la década de los ochenta en El Salvador tienen un bajo nivel de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo. Dando como resultado un 37.02% si conocen sobre el desentrenamiento y un 62.98% no conocen al respecto y por parte de las mujeres un 26.66% que si conocen y un 73.33% que no conocen sobre el desentrenamiento deportivo
	H2 Los deportistas hombre y mujeres retirados en El Salvador no aplican el desentrenamiento deportivo. Se rechaza la hipótesis dando como resultado que el 100% de los hombres aplican el desentrenamiento. Mientras que en mujeres dando como rechazada esta hipótesis porque dio como resultado que un 60% aplican y un 40% no aplican el desentrenamiento deportivo.

Cuadro n°10 Fuente: Elaboración propia.

Análisis: La hipótesis general se refiere que los deportistas de alto rendimiento retirados tienen un bajo nivel de conocimiento y aplicación del desentrenamiento deportivo establece dos variables las cuales son el conocimiento y aplicación, dentro del conocimiento cabe recalcar que los datos obtenidos de hombres y mujeres reflejan que tienen un bajo nivel de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo, en cuanto a la variable de aplicación se presenta que todos aplican el desentrenamiento, debido a que ellos han permanecido al alto rendimiento deportivo por muchos años y por hábito de la actividad física o por intuición sobre los riesgos o beneficios al no realizar un proceso de desentrenamiento progresivo.

Otros Hallazgos:

El instrumento aplicado permitió tener nociones de otros aspectos relacionados a desentrenamiento deportivo; el cual se refiere a un entrenamiento direccionado gradualmente a llevar la capacidad física de un alto nivel a uno saludable compatible con la vida cotidiana y normal del ser humano. En cuanto al factor psicológico fue un motivo para los atletas retirados poder superarse tanto en lo deportivo como en lo profesional y que no recibieron información clara acerca de que hacer al momento de retiro.

En lo referido a la dimensión fisiológica los deportistas retirados gozan de una vida activa en cuanto a la actividad física y gozan de una buena salud ya que de manera intuitiva ellos siguen realizando actividad física que les ayudado a mantener una buena salud y calidad de vida

Para los atletas el haber sobresalido en el alto rendimiento los llena de mucha satisfacción y fue un motivo para poder superarse tanto en lo deportivo como en lo profesional y a pesar que no recibieron una información clara sobre de que hacer luego del retiro ya sea por parte de sus entrenadores o federaciones y de manera intuitiva ellos siguen manteniéndose realizando alguna actividad o deporte que les ayude a evitar problemas de salud y tener una mejor calidad de vida en su condición de retirado ya que el 90% de los entrevistados entrenaban alrededor 5 días por semana en sus etapas del alto rendimiento para así poder rendir y estar preparados en sus competencias, de igual manera los atletas comentan que no seguían un plan nutricional como tal, sino que de manera inconsciente o por experiencias vividas, formación deportiva que ellos obtuvieron y que de manera automática con el tiempo fueron desarrollándola y adquiriendo nuevos aportes por parte de sus entrenadores. El aspecto laboral influyo mucho en no realizar un proceso de desentrenamiento adecuado que a pesar de no tener idea de este proceso como tal se les dificultaba poder seguir cuidándose adecuadamente, al igual que las lesiones también fueron un motivo por el cual hayan decidido culminar su etapa deportiva.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

- 1- Se concluyó que los deportistas retirados del alto rendimiento de El Salvador tienen un bajo nivel de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo a largo plazo, un 37.02% y un 26.66% de conocimiento, hombres y mujeres respectivamente.
- 2- En cuanto a la aplicación del desentrenamiento deportivo se concluyó que del total de los deportistas retirados entrevistados tienen un alto nivel de aplicación del desentrenamiento deportivo, los hombres obteniendo el 100% que si lo aplican y las mujeres un 60% de que si lo aplican, lo cual no parece responder al conocimiento del desentrenamiento, sino al hábito de ejercitarse y por intuición personal con respecto a cuidar su salud.
- 3- Sobre el estado de salud de los deportistas de alto rendimiento que componen la muestra, dan la pauta de buen estado de salud dado que su promedio de IMC es de 26 y 28 (hombres y mujeres) equivalente al rango de pre-obesidad y 110/70 de presión arterial, lo cual a todas luces señala buena salud en cuanto a lo cardio-respiratorio.
- 4- Se determinó que todos los entrevistados gozan de una etapa socialmente saludable, de tal forma que sus áreas laborales están en un estatus socioeconómico aceptable.

5.2 Recomendaciones

AL INDES:

- 1- Se recomienda elaborar un programa de desentrenamiento deportivo que busque llevar paulatinamente el proceso de retiro de los atletas del alto rendimiento.
- 2- Capacitar a todos los profesionales involucrados en el deporte para la aplicación del desentrenamiento en el atleta del alto rendimiento
- 3- Crear instalaciones adecuadas que permitan el desentrenamiento progresivamente.
- 4- Crear programas de reinserción social y laboral para los atletas del alto rendimiento retirados

A LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS

- 1- Proveer los medios adecuados de información para los atletas en proceso de retiro deportivo
- 2- Tener un plan dirigido a los atletas del alto rendimiento retirados con referencia a la dimensión psicosocial y física.
- 3-Elaborar una metodología de entrenamiento considerando la disminución del entrenamiento en la fase de retiro deportivo

A LOS ATLETAS ENTREVISTADOS

- 1- Organizar a los atletas para una comisión de retiro deportivo
- 2- Educar sobre la última fase del entrenamiento deportivo y la influencia respecto en sus vidas post deportivas del alto rendimiento
- 3- Crear conciencia en su control médico y nutricional

Referencias bibliográficas

Sharay, A, & Cruz A. (2012) Desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento (Tesis de pregrado) Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia.

-Marion, C. (2015) Transiciones durante la carrera deportiva (Tesis de pregrado) Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

- Asociación de psicología del deporte Argentina (2012) Seminario internacional de psicología del deporte (19) Recuperado de http://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/03/Revista_-_Psicodeportes_2012.pdf.

- Carter-Thuillier, B, et al. (2016, Julio) El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial, Rev. Int. Investig. Cienc. Soc. Recuperado de <http://scielo.iics.una.py/pdf/riics/v12n1/v12n1a09.pdf>

-Luisa, V, & Laura, R (2015) Desentrenamiento deportivo en Cuba; en busca de un retiro psicológicamente saludable, Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. Recuperado de <http://docplayer.es/25876694-Desentrenamiento-deportivo-en-cuba-en-busca-de-un-retiro-deportivo-psicologicamente-saludable.html>

- Mena, O.(2013, Febrero) Retos actuales del proceso de desentrenamiento deportivo. Una perspectiva hacia la calidad de vida para los retirados del deporte elite, EFDeportes.com. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd177/retos-del-proceso-de-desentrenamiento-deportivo.htm>

Anexos

Anexo A: Guion de recolección de la información

Ítems de la entrevista

1. ¿Cuántos días a la semana entrenaba?
2. ¿Representaba un gasto económico considerable para usted mantenerse en el entrenamiento?
3. ¿Cuánto interfería el tiempo dedicado al entrenamiento en otros quehaceres cotidianos?
4. ¿Adolecía de alguna afección crónica a la salud durante el periodo dedicado al alto rendimiento?
5. ¿Tiene amigos que se han retirado del alto rendimiento?
6. ¿Alguna observación sobre la vida cotidiana de él o ella en su condición de retirado?
7. ¿Cómo se siente usted en la condición de retirado?
8. ¿Conoce usted de algunas indicaciones a seguir en su condición de retirado?
9. ¿Cuáles son esas indicaciones a seguir?
10. ¿Quién se las proporciona?
11. ¿Se encuentra realizando actividades físicas en la actualidad?
12. ¿En qué consiste?
13. ¿Sigue usted un programa nutricional actualmente?
14. ¿Quién le ha asignado el programa nutricional?
15. ¿En qué área laboral se encuentra?
16. ¿Tiene noción de cuanto es su frecuencia cardiaca?
17. ¿conoce su tensión arterial?
18. ¿sabe cuál es su peso y estatura?
19. ¿emocionalmente como fue esa etapa de transición al abandonar el deporte de alto rendimiento?

20. ¿Cómo está su círculo de amistades al retirarse del alto rendimiento?
21. ¿Considera importante recibir alguna información que oriente su condición de retirado?
22. ¿Cree que debe haber una orientación o servicio para el tránsito de deportistas de alto rendimiento a la persona regular de la vida cotidiana promedio?
23. ¿Quién o quienes deben proveerlo?

MATRIZ DE CONGRUENCIA

TEMA: Nivel de conocimiento que tiene el atleta sobre la fase de desentrenamiento, la forma como lo aplica y su influencia en su condición de retirado del alto rendimiento deportivo de El Salvador, año 2017.

Situación Problemática: ¿Cuál es el nivel de conocimiento que tiene el atleta sobre la fase de desentrenamiento, la forma como lo aplica y la influencia en su condición de retirado del alto rendimiento deportivo de El Salvador, año 2017?

Objetivos	Hipótesis	Variable	Indicadores	Técnica	Instrumento
<p>General: Establecer qué nivel de conocimiento y aplicación tienen los deportistas de alto rendimiento retirados sobre el desentrenamiento deportivo y su influencia en su condición actual.</p>	<p>Los deportistas de alto rendimiento retirados tienen un bajo nivel de conocimiento y aplicación del desentrenamiento deportivo.</p>	<p>-Conocimiento sobre el desentrenamiento (Entender por literatura, opiniones profesionales al deporte o por u circulo social deportivo)</p>	<p>-Existencia y conceptualización -Conocer principio del entrenamiento a aplicar en el desentrenamiento -Describe efectos del desentrenamiento</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Entrevista</p>
		<p>-Aplicación del desentrenamiento (Determinar en qué momento se realiza esta fase, ya sea por ayuda profesional deportiva o intuitivamente) -Condición general del deportista retirado</p>	<p>Desentrenamiento Sistematizado -Control Médico -Control Psicológico -Plan nutricional -Plan de dimensión que busca cumplir -Transito de persona pública a persona promedio</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Entrevista</p>

<p>Específico 1: Determinar qué nivel de conocimiento del desentrenamiento deportivo tienen los deportistas salvadoreños hombres y mujeres del alto rendimiento que abandonaron este nivel desde la década de los años ochenta.</p>	<p>H1 Los deportistas hombres y mujeres del alto rendimiento retirados desde la década de los ochenta en El Salvador tienen un bajo nivel de conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo.</p>	<p>Nivel de conocimiento (Nivel de conocimiento alto o bajo del desentrenamiento deportivo)</p>	<p>¿Existe una fase referida al desentrenamiento deportivo? ¿Conoce como se denomina? ¿Conoce de que principios se relacionan con la fase de desentrenamiento deportivo? ¿Conoce de los resultados negativos en la salud después del abandono del alto rendimiento? - ¿Ha recibido indicaciones o se ha enterado sobre como ejercitarse después de dejar el alto rendimiento deportivo?</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Entrevista</p>
<p>Específico 2: Conocer cuánto aplican el desentrenamiento deportivo los atletas hombres y mujeres de alto rendimiento retirados en El Salvador.</p>	<p>H2 Los deportistas hombres y mujeres del alto rendimiento retirados desde la década de los ochenta en El Salvador no aplican el desentrenamiento deportivo.</p>	<p>Nivel de aplicación (Nivel de aplicación alto o bajo del desentrenamiento)</p>	<p>-¿ Con qué frecuencia se ejercita semanalmente? -¿ Qué tiempo se ejercita por entrenamiento? -¿ Qué tipo de ejercicio predomina en su ejercitación? -¿ Qué objetivo persigue al ejercitar?</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Entrevista</p>
<p>Específico 3: Conocer sobre la condición general de los deportistas salvadoreños de alto rendimiento retirados.</p>	<p>H3 La condición general de los deportistas de alto rendimiento retirados de El Salvador es baja.</p>	<p>Condición general (el estado fisiológico, psicológico y social en que se encuentran actualmente)</p>	<p>-Condición emocional actual -Indicaciones en seguimiento -Área laboral o académica</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Entrevista</p>

Anexo C: Bases de datos, tablas, gráficos, fotografías, otro.

NOMBRE	PESO	TALLA	IMC	F.C
Tomas Pineda	170Lb	1.81 cm	24 IMC	110\70
Jorge Rodriguez	182lb	1.74cm	27IMC	110\70
Jose Martinez	172lb	1.76cm	25 IMC	110\70
Salvador Mariona	172Lb	1.75cm	26 IMC	110\80
Mauricio Rodriguez	168lb	1.70cm	26 IMC	110\70
Maria Jose Zavaleta	160lb	1.60cm	30IMC	110\85
Esther Dominguez	145lb	1.50cm	28 IMC	110\80
David Ramos	145lb	1.70cm	26 IMC	110\70
Krissia Blanco	100lb	1.50cm	20 IMC	110\70
Rafael Santos	156lb	1.62cm	26 IMC	110\80
Lorena Asencio	150lb	1.60cm	28 IMC	110\70
Joaquin Rivas	198lb	1.67cm	32 IMC	110\80
Marvin Lopez	140lb	1.50cm	24 IMC	110\70
Sandra Catota	130lb	1.55cm	24 IMC	110\70



Fotografía con el futbolista retirado Salvador Mariona



Fotografía con el futbolista retirado Mauricio "Pipo" Rodríguez



Fotografía con la Softbolista retirada Lorena Asencio



Fotografía con la velocista Nicaragüense de patinaje Esther Domínguez



Fotografía con el velocista de patinaje retirado David Ramos



Fotografía con el levantador de pesas Marvin López



Fotografía con el ex futbolista José Martínez



Fotografía con el ex futbolista Tomas Pineda



Fotografía con el ex futbolista Jorge Humberto Rodriguez



Fotografía con la Licda. krissia Lorena García de atletismo



Fotografía con el Ing. Rafael Antonio Santos Cisneros de atletismo



Fotografía con el taekwodoista Joaquín Antonio Rivas