

## Agentes socializadores que intervienen en el desentrenamiento de atletas juveniles

### Socializing agents involved in the detraining of youth athletes



<http://opn.to/a/fFJ8a>

Yudaymis Rodríguez-Sosa<sup>1</sup>, Moraima Barroso-Palmero<sup>2</sup>, Alberto Bautista Sánchez-Oms<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Sectorial de Deportes municipio Santa Clara, Villa Clara, Cuba

<sup>2</sup>Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Villa Clara, Cuba

**RESUMEN:** La presente investigación, aborda el desentrenamiento deportivo (DD) en deportistas juveniles al culminar su carrera deportiva. Se ha constatado que son insuficientes las acciones dirigidas a preparar agentes facilitadores de este proceso. Se diseña una estrategia aplicada parcialmente, que contempla acciones a corto, mediano y largo plazo, para la preparación de estos agentes. Se utilizan diferentes métodos y técnicas tanto del nivel teórico, como del nivel empírico. La relevancia del estudio consiste en la dimensión educativa que adquiere el proceso de desentrenamiento deportivo, lo cual enriquece la teoría al respecto. La evaluación realizada a partir del criterio de usuarios, y de la calidad de la estrategia, revelan la transformación positiva de la preparación de los agentes facilitadores.

**Palabras clave:** desentrenamiento, estrategia educativa, agentes facilitadores, atletas juveniles.

**ABSTRACT:** The present investigation addresses the sport detraining (DD) in young athletes at the end of their sports career. It has been found that actions aimed at preparing facilitators of this process are insufficient. A partially applied strategy is designed, which contemplates short, medium and long-term actions for the preparation of these agents. Different methods and techniques are used both at the theoretical level and at the empirical level. The relevance of the study consists of the educational dimension acquired by the process of sports de-training, which enriches the theory in this regard. The evaluation carried out based on the criteria of users, and the quality of the strategy, reveal the positive transformation of the preparation of the facilitating agents.

**Keywords:** detraining, educational strategy, facilitating agents, youth athletes.

---

\*Autor para correspondencia: Alberto Bautista Sánchez-Oms. E-mail: [asoms@uclv.cu](mailto:asoms@uclv.cu)

Recibido: 05/05/2018

Aceptado: 04/10/2018

## INTRODUCCIÓN

Los cambios bioadaptativos originados por la acción de la carga física del ejercicio alcanzan al ámbito de células, tejidos, sistemas y órganos que intervienen en la práctica deportiva; Igualmente la sobre exigencia puede desencadenar alteraciones físico-metabólicas que con lleven al padecimiento de enfermedades en los deportistas una vez que se produce su retiro. Se requiere la realización de actividades que posibiliten bajar las cargas paulatinamente y adecuar al organismo aún nuevo estilo de vida completamente diferente al desarrollado durante la condición de atleta. ([Barrizonte \(2003\)](#) y [Gómez \(2016\)](#)) plantea que en el deporte de alto rendimiento, el cuerpo humano es sometido a cargas de trabajo e intensidades altamente exigentes por lo cual el atleta lleva una preparación que demanda años para llegar a tal nivel. El cuerpo del atleta sufre adaptaciones de distinta índole, (físicas, metabólicas, psicológicas entre otras) debe existir una adaptación paulatina a menores exigencias en volúmenes e intensidades de entrenamiento, antes de retirarse un atleta de alto rendimiento de una vida competitiva.

Se asumen como fundamentos de la investigación los estudios de [Taupier \(2018\)](#) acerca de los cambios conceptuales, estructurales y operativos en los modelos competitivos que influyen en los sistemas de preparación del deportista y la dirección científica del proceso de entrenamiento.

Las concepciones sobre desentrenamiento deportivo, como proceso de adquisición de una nueva condición física que incorporará el ex deportista en conveniencia a su nuevo nivel de vida como compensación de los efectos de las grandes cargas acumuladas de por vida. ([Calzone y Marinozzi, 2008](#)), el estudio de [Porto \(2004\)](#) sobre riesgos coronarios en yudocas de élites retirados y su proyección de educar a los deportistas para su futuro desentrenamiento. [De Morales \(2002\)](#) su referencia a estos procesos en deportistas juveniles para compensar su salud.

Los autores han confirmado los criterios de ([Rodríguez y col, 2018](#)) de que pocos son los atletas que llegan a la cima de la pirámide de alto rendimiento, o causan bajas de los centros

provinciales y nacionales por diversas razones y en su inmensa mayoría no se desentrenan.

También en la consulta a los Planes de Estudio de la Carrera Licenciatura en Cultura Física (desde el Plan “A” hasta al actual Plan “E”) no se aprecia en los estudios de pregrado, contenidos sobre el desentrenamiento, para la educación de entrenadores deportivos ni atletas.

El diagnóstico de necesidades educativas y planes individuales de entrenamiento que desarrolla el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) en función de la superación, no devela esta temática como una necesidad, pese a que los contenidos sobre desentrenamiento deportivo se han intencionando por los líderes científicos del tema en varias Facultades de Cultura Física del país, incluida la Facultad de Villa Clara de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Sin embargo, predominan contenidos de matiz metodológico sin ofrecer herramientas educativas que permitan a los entrenadores intervenir en la educación de los deportistas para que puedan asumir este proceso con un sentido profiláctico en función de su salud y el bienestar y calidad de vida.

En las Escuelas de Iniciación deportiva (EIDE) cubanas, centros escolares con más de 40 años de experiencia en la educación a deportistas, a partir de un sistema de influencias, que contribuye a su formación integral, no se conocen espacios dirigidos a la preparación de los deportistas para asumir el desentrenamiento deportivo, ni se aprovechan las vías y acciones establecidas por el INDER en este tema. Tampoco en las acciones de la formación vocacional y orientación profesional (FVOP) de los deportistas de esos centros educativos, no se intencionan acciones para la educación de los deportistas juveniles para el desentrenamiento.

También se constató que en reuniones con las familias (padres o tutores) de estos jóvenes deportistas, se resaltan temas sobre rendimiento académico, rendimiento deportivo, comportamiento disciplinado, calendario deportivo y promoción a los Centros de Alto Rendimiento (CEAR), pero tampoco se intencionan temas sobre desentrenamiento.

Para atender a estas limitaciones en la preparación de agentes educativos que

intervienen en el desentrenamiento deportivo, devela que existen carencias en cuanto a conocimientos y habilidades por parte de los agentes socializadores (entrenadores, docentes, familias, directivos y metodólogos, personal del Centro Provincial de Medicina Deportiva entre otros), sobre el estado de compensación que provoca un programa desentrenamiento y su contribución a la mejora de la calidad de vida de los deportista juveniles.

El trabajo propone la elaboración de una estrategia que contribuya a la preparación de los agentes socializadores que intervienen en la educación de los deportistas juveniles para asumir el desentrenamiento, a partir del conocimiento de los indicadores que caracterizan el estado de compensación de dicho proceso.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue realizada en el período del 2012 al 2017, a partir de una demanda tecnológica del sectorial provincial de Deporte, Educación Física y Recreación, la que fue atendida por la facultad de cultura física de este territorio central de Cuba, en su Escuela de iniciación deportiva (EIDE) provincial. Comprendió tres etapas: la *primera etapa Diagnóstico (enero 2012- noviembre 2014)*, en la cual se determinó el estado actual de la preparación de los agentes socializadores que intervienen en la educación de los deportistas juveniles para asumir el desentrenamiento, una *segunda etapa: Planificación y ejecución (enero de 2015-julio de 2017)* en la cual se determinaron los fundamentos teórico-metodológicos de la preparación de los agentes socializadores y se diseñó e implementó la estrategia y la tercera etapa: *Control y Evaluación (septiembre-diciembre de 2017)*, en la cual fueron evaluados la estructura, funcionalidad e implicación de la estrategia, así como la preparación recibida por los agentes socializadores.

Se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación científica: el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el sistémico estructural-funcional, la modelación, el análisis documental, la encuesta y la triangulación, criterio de usuarios y los estadísticos matemáticos se empleó la media y la distribución empírica de frecuencia.

Mediante esta investigación se determinó el modelo de la preparación de los agentes socializadores para atender el desentrenamiento deportivo desde una educación centradas en lo metodológico, lo psicológico, lo fisiológico, lo médico y lo epistemológico, para la transformación de la actuación de estos sujetos en las categorías juveniles.

Para darle solución al problema se seleccionaron diferentes poblaciones y muestras: *la primera población* compuesta por 310 *atletas de la categoría juvenil*, en la cual se realizó un muestreo aleatorio estratificado, con 125 atletas que representan un 40% del total. Una *segunda población* compuesta por 170 *entrenadores deportivos* de los cuales se utilizó una muestra intencional de 25 que trabajan con la categoría juvenil. Una *tercera población* compuesta por 144 *glorias del deporte* en la provincia de Santa Clara, de la cual se tomó una muestra de 50 atletas retirados del alto rendimiento, cuyo criterio de selección fue aleatorio. Una *cuarta población* integrada por 310 padres de los *atletas juveniles* de la EIDE, de la cual se toma como muestra de manera intencional 20 padres, se sigue como criterio, que fueran del municipio Santa Clara para facilitar la implementación de las acciones. Una *quinta población* integrada por 12 docentes del sistema de enseñanza deportiva de la EIDE de Villa Clara, cuya selección es *intencional*, pues se enfatiza en la enseñanza preuniversitaria que se corresponde con las categorías juveniles, en su generalidad.

Se diagnosticó la situación actual de la preparación de los agentes socializadores para educar a los deportistas juveniles de la EIDE para asumir el desentrenamiento deportivo. Se utilizó el análisis documental, la encuesta e información producto de la actividad y se triangularon dichos métodos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se aplicó una estrategia educativa a partir de estudiar a (Valle (2007) con nuevos elementos para la preparación de agentes socializadores y su influencia en la educación de los atletas juveniles de la EIDE, frente al desentrenamiento deportivo.

La bibliografía consultada permitió constatar que los programas de pregrado y postgrado no preparan lo suficientemente a los entrenadores

deportivos y directivos para atender al desentrenamiento deportivo. Tampoco existen alternativas para atender esta situación en las categorías juveniles.

Finalmente se conformó la estrategia educativa, a partir de varias sesiones en profundidad o grupo de enfoque, e incluyó las etapas y acciones que se representan en la [tabla 1](#).

### Implementación de la estrategia

Como se explica en la gráfica anterior las etapas y acciones interactúan de manera sistémica.

Lo más significativo en la *etapa I: Diagnóstico de necesidades educativas de los agentes socializadores* se reveló la insuficiente preparación recibida tanto en pregrado como postgrado por los agentes socializadores en la temática de desentrenamiento deportivo, el bajo nivel de conocimientos de los agentes socializadores sobre las características del estado de compensación que provoca el desentrenamiento en atletas que finalizan su vida activa como deportista, los cuales se han sometido a grandes cargas de entrenamiento, así

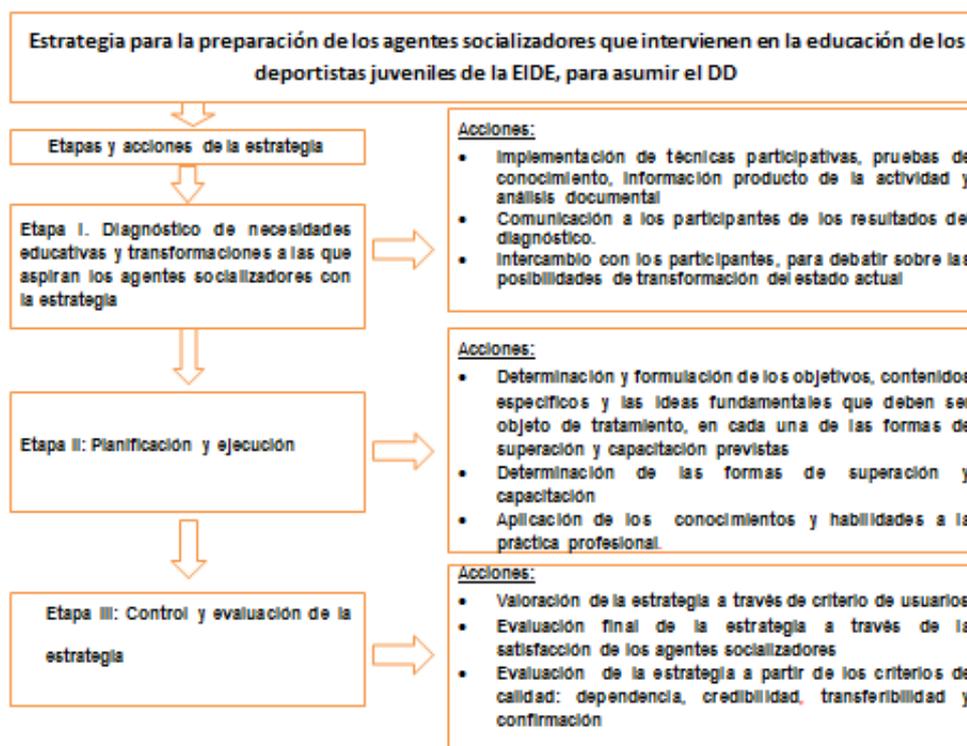
como falta de habilidades para utilizar dicho contenido en función de la educación de los deportistas. Igualmente se reveló la baja disponibilidad de los docentes de bibliografía especializada sobre la problemática objeto de investigación y el limitado conocimiento y habilidades por parte de los agentes socializadores, de cómo utilizar espacios docentes, deportivos y estructuras educativas de la EIDE, para estos fines.

Se desarrolló en los deportes de Taekwondo, Boxeo y Esgrima. Para ello se realizaron las acciones previas a la implementación, hasta llegar a la aplicación de las formas de superación. Estas se establecen en los escenarios deportivos y en la formación docente.

En la etapa II: *Planificación y ejecución* de la estrategia se desarrollan las principales acciones y formas organizativas de superación y metodológicas, para atender al objeto de investigación ([Ver tabla 2](#)).

Se realizaron además *clases metodológicas instructivas y abiertas, preparaciones metodológicas*; se facilitaron *materiales didácticos* (instructivo-metodológicos) a los

**Tabla 1.** Estrategia de preparación de agentes socializadores



Fuente : elaboración propia.

LEYENDA: DD Desentrenamiento deportivo

**Tabla 2.** Formas principales de superación de los agentes socializadores. Fuente: Elaboración propia

Agentes socializadores	Formas no principales de superación y metodológicas	Escenarios para el desarrollo de habilidades
Entrenadores Deportivos	1. Clases metodológicas instructivas y abiertas 2. Conferencias especializadas 3. Seminario 4. Talleres 5. Video debate 6. Charlas educativas	- Preparación Metodológica - La sesión de entrenamiento - Análisis de la preparación y de los resultados competitivos - Reuniones de padres para evaluar el rendimiento deportivo y las posibles bajas - Aulas del docente y cátedras
Docentes de Formación General	1. Conferencias y seminarios 2. Talleres 5. Video debate 6. Charlas educativas	- Círculos de interés - Sociedades científicas - Asambleas educativas - Aulas del docente - Preparaciones metodológicas
Familia (Tutores)	1. Charlas educativas e informales	- Comunidad - Hogar y reuniones de padres - Escuela

**Tabla 3.** usuarios encuestados. Fuente: Elaboración propia

Usuarios	Cantidad
Directivos de la EIDE (director, subdirector deportivo, subdirectora docente, jefes de agrupaciones deportivas y jefes de cátedras de los deportes de combate)	16
Entrenadores deportivos de la categoría juvenil de los deportes de combate	15
Docentes de formación general	12
Total de usuarios	43

entrenadores y se le entregaron materiales digitalizados a la biblioteca para su estudio por entrenadores y estudiantes deportistas.

La etapa III de *Control y evaluación* de la calidad de la estrategia en plena implementación parcial se realizó atendiendo a [Sampieri y col. \(2010\)](#) con indicadores como: dependencia, credibilidad, transferencia y confirmabilidad también fue utilizado el criterio de usuarios y la satisfacción de los clientes.

La totalidad de los usuarios al valorar la implementación parcial de la Estrategia para la Agentes socializadores que intervienen en el desentrenamiento de atletas juveniles, reveló, que la propuesta es pertinente y cumplió con el propósito para lo cual fue concebida. Así como que ha tenido utilidad, pertinencia y ha transformado el modo de actuación de los entrenadores deportivos de la EIDE, y su preparación para educar a los deportistas juveniles para asumir el desentrenamiento deportivo al finalizar su vida deportiva.

La investigación cumplió con lo referentes a las normas éticas adecuadas a seleccionados de atletas de alto rendimiento así como los criterios para mitigar la subjetividad del proceso investigativo. Los investigadores agradecen las facilidades para la investigación ofrecidas por esta escuela y los comisionados provinciales de

los deportes estudiados. Consideran que el presente estudio puede generalizarse a otros deportes en la provincia y otros escenarios de atletas juveniles del país.

## CONCLUSIONES

1. Los estudios precedentes y los resultados del diagnóstico, develan la necesidad de educar los atletas juveniles para asumir el desentrenamiento una vez culminen su vida deportiva.
2. Se determinó como agentes socializadores a los entrenadores, los docentes y la familia, los cuales tienen el encargo de prepararse para educar a los deportistas juveniles para asumir el desentrenamiento deportivo.
3. Se determinan pasos para estructurar la estrategia educativa, a partir del estudio de la literatura consultada.
4. Los usuarios opinan que la estrategia implementada es útil, viable y pertinente y se confirma la objetividad del proceso a partir de criterios como dependencia, credibilidad, transferencia y confirmabilidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrizontes, F., Monteagudo, J., Granda, M., Iglesias, T. y Almenares, E. (2003). El desentrenamiento deportivo. *Revista Medicina*

- del Deporte y la Cultura Física. Recuperado de <http://www.senkirol.com/web/>
- Calzone, F.J. (2008). El Desentrenamiento deportivo y sus efectos sobre la salud de ex deportistas. (Tesis de doctorado). Facultad de Motricidad Humana y Deporte, UAI, Buenos Aires, Argentina.
- Gómez, N, (2016). Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del estado de Nuevo León. (Tesis como requisito para obtener el grado de maestría en ciencias del ejercicio con especialidad en: deporte de alto rendimiento). Universidad autónoma de nuevo león. Facultad de organización deportiva.
- Morales Águila, A. (2011). Conferencia Magistral. CD Resumen Evento Internacional. Individualización del entrenamiento y el desentrenamiento deportivo. Facultad de Cultura Física. Villa Clara.
- Porto López, F.F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. (Tesis en opción al grado de doctor en ciencias de la Cultura Física). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Rodríguez Sosa, Y. y col. (2018). Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en atletas jóvenes de centros provinciales y nacionales. Lecturas: Educación Física y Deportes. Recuperado de <http://efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/215>
- Sampieri Hernández R y col. (2010) Metodología de la investigación. McGraw-Hill / INTERAMERICANA EDITORES. México. D.F.
- Taupier Román, G. (2018). Metodología para el desentrenamiento en exatletas juveniles del deporte levantamiento de pesas. En Revista Digital de Educación Física recuperado de <http://emasf.webcindario.com>
- Valle, L.A. (2007). Algunos modelos importantes en la investigación pedagógica. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Ministerio de Educación. Cuba.

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---