



## **FUNDAMENTOS DE LA CONCEPCIÓN DEL DESENTRENAMIENTO EN LOS PESISTAS DE LA EDAD JUVENIL**

### **FUNDAMENTAL CONCEPTION OF UNTRAINED YOUNG ATHLETES OF WEIGHTLIFTING SPORTS**

**Dr.C. Gilberto Taupier Román** Profesor Auxiliar

**Dr.C. Enmanuel Adrian Figueredo de la Rosa** Profesor Titular

**Dr.C. Raul Hernández Heredia** Profesor Titular

Universidad de Guantánamo Facultad de Cultura Física, Guantánamo  
Cuba, CP 95 100

e-mail: [gilbertotr@cug.co.cu](mailto:gilbertotr@cug.co.cu)

#### **RESUMEN**

La presente investigación, responde a la necesidad de dirigir científicamente el proceso de desentrenamiento en el deporte levantamiento de pesas en la edad juvenil, que culminan una vida activa en el alto rendimiento sin alcanzar la élite nacional. La aplicación de métodos y técnicas permiten constatar que no son suficientes los estudios acerca de los procedimientos a seguir para desentrenar a estos pesistas después de largos años de entrenamiento. Para resolver tales limitaciones, se propone considerar los fundamentos de la concepción del desentrenamiento en los deportistas de la edad juvenil del levantamiento de pesas.

Palabras Clave: Fundamentos; Desentrenamiento; Levantamiento de pesas; Concepción; Edad juvenil.



## **ABSTRACT**

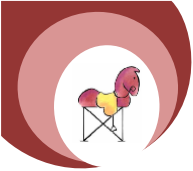
This scientific research is intended to rule in a scientifically way the untraining process in Young athletes of weightlifting sports since they drop out their active life in the high yield sphere. The scientific methods and techniques applied during the research stage arouse the lack of studies developed to achieve the most outstanding procedures so as to guarantee an effective untraining process of weightlifting athletes through their long training period due to the arguments stated above a fundamental conception of the untrained young athletes of weightlifting sports was elaborated as a way of solution for this problematic situation.

Key words: Fundamental; Untrained; Weightlifting; Conception.

*Recibido: 12 de septiembre de 2020*

*Aceptado: 28 de septiembre de*

MUSEO DEL JUEGO



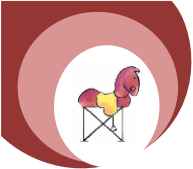
## **INTRODUCCIÓN**

La ejecución de elevadas cargas durante extensos periodos en la preparación del deportista de alto rendimiento para la adquisición de logros competitivos, produce transformaciones notables en el organismo humano, dada la necesidad de alcanzar una forma deportiva. Está claro, que cuando las cargas de entrenamiento aumentan, en esa misma medida son mayores los cambios en el organismo del deportista.

En esta línea de pensamiento, (Alonso,2000), refiere que las grandes exigencias hacia los sistemas de órganos, desencadenan efectos patológicos, provocan alteraciones físico-metabólicas, las cuales conllevan al padecimiento de enfermedades no transmisibles en los deportistas, después de su retiro del deporte, tales como: la hipertensión arterial y sus complicaciones (dolor de cabeza, isquemia e infarto), aumento del peso corporal debido al cúmulo de grasa corpórea, disminución progresiva de la masa muscular activa, fatiga mental y física. Asimismo, (Porto, 2004), considera que estas alteraciones se conjugan con el aumento del consumo de alcohol y cigarro.

Las razones antes expuestas, justifican la necesidad de elevar a planos superiores las acciones encaminadas a mejorar el desentrenamiento deportivo, como vía expedita para mitigar las consecuencias adversas del aumento de las cargas en la práctica del deporte de alto rendimiento.

En este sentido, merece particular atención el deporte levantamiento de pesas, pues su práctica exige la aplicación de cargas de trabajo con grandes volúmenes de repeticiones, donde la intensidad de los pesos que se levantan llega al límite de las posibilidades funcionales para alcanzar el desarrollo de la fuerza máxima y la mayor potencia del pesista. Estas exigencias no sólo son para los miembros del equipo nacional. Semejantes cargas, son soportadas además por aquellos practicantes del deporte



levantamiento de pesas en el nivel provincial. Estos pesistas, también experimentan un retiro acompañado de grandes secuelas para su organismo, si su desentrenamiento no se atiende de manera ordenada y con eficiente uso de la ciencia.

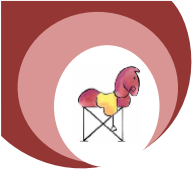
En el nivel provincial, el retiro en su generalidad ocurre en la edad juvenil. Ello hace más dramática la situación. Los pesistas corren el riesgo de padecer a temprana edad, enfermedades que comienzan a manifestarse en las edades más avanzadas. Esta circunstancia hace importante la atención esmerada al desentrenamiento de los pesistas que no pertenecieron a la selección nacional.

Sin embargo, la experiencia práctica del autor de esta tesis en este contexto le permite constatar que los fundamentos para el desentrenamiento del alto rendimiento en la edad juvenil, no se concibe en el programa de desentrenamiento deportivo en exdeportistas (2003) de ahí, las limitaciones para su adecuada atención, además del Insuficiente conocimiento sobre el desentrenamiento por los entrenadores y deportistas en la edad juvenil del Levantamiento de Pesas; lo cual repercute de forma negativa en la posterior incorporación de los pesistas a la vida social y así mantener una salud óptima.

El análisis de estas insuficiencias permite formular el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en los pesistas de edad juvenil?. A partir de los argumentos antes mencionados el objetivo es elaborar fundamentos de la concepción para el desentrenamiento en los pesistas de la edad juvenil.

### **MATERIAL Y MÉTODOS (participantes, instrumento, procedimiento)**

La presente investigación se desarrolla con la utilización del método científico como vía para asegurar los resultados investigativos. Como el



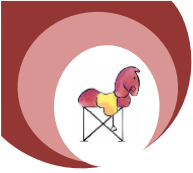
análisis – síntesis, Inducción-deducción. La encuesta se les aplicó a siete pesistas, ocho expesistas, 16 entrenadores de diferentes provincias de país, siete médicos deportivos y psicólogos con el fin de obtener información sobre el conocimiento del proceso de desentrenamiento de los deportistas de la edad juvenil del Levantamiento de Pesas. Análisis documental para la revisión de documentos, programas y resoluciones que abordan el proceso de desentrenamiento en los deportistas de la edad juvenil. La entrevista se aplica a los entrenadores, médicos y psicólogos para conocer sus opiniones sobre el proceso de desentrenamiento en esta edad, para la valoración de su pertinencia se obtuvo mediante el criterio de experto

## **RESULTADOS**

La concepción del desentrenamiento en deportistas en la edad juvenil del levantamiento de pesas, parte de fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos. Se sustenta, además, en fundamentos teóricos y metodológicos que emanan del entrenamiento deportivo, así como de los referentes más actuales del desentrenamiento deportivo.

Su sustento filosófico se basa en asumir el desentrenamiento deportivo en la edad juvenil para dirigirlo a un fin: procurar bienestar en la salud mental y física para obtener calidad de vida. Estimular y motivar mediante la preparación teórica para la realización de un trabajo socializador y educativo, el cual propicie la toma de conciencia de la práctica del ejercicio físico con el propósito de prevenir riesgos en la salud y mantener las capacidades físicas y psíquicas, además de incorporar al deportista a la vida social en su comunidad.

Las bases sociológicas de la concepción se evidencian en el reconocimiento de la función social de la escuela deportiva como institución, la cual prepara al alumno para su vida en el deporte y también

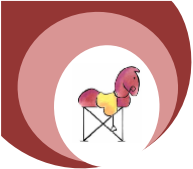


lo pertrecha de herramientas para su readaptación a la vida social al abandonar el deporte activo. De la Sociología de la Educación se asume, la enseñanza- aprendizaje, como un proceso de socialización del individuo donde se apropia de los contenidos de valía para el desentrenamiento y su objetividad y se expresan en formas de conducta y hábitos aceptables, que se revelan en la preparación del deportista para su reinserción a la sociedad.

La fundamentación psicológica parte de la asunción del enfoque histórico-cultural por (Vigotsky,1988), y sus seguidores, que aporta la comprensión de la individualidad de la personalidad en su relación con el contexto histórico cultural en el cual se desenvuelve, mediada por la interacción profesor-alumno (entrenador-deportista). Se toman en consideración, las manifestaciones de la zona de desarrollo próximo al reconocer las amplias potencialidades de los deportistas para aprender por sí solos, con la ayuda de los entrenadores y en dependencia del entorno socio cultural de su desarrollo.

También, el enfoque propicia el conocimiento de las características y cualidades de la personalidad del deportista en fase de retiro, a partir de la comprensión de la situación social del desarrollo en la cual tiene lugar esta formación, a través de la actividad y la comunicación con otros deportistas y personas que expresan otros modos de actuación.

La concepción se apoya, desde lo pedagógico en los principios de la pedagogía cubana de (Addine,2002), y en el enfoque dialéctico-humanista del proceso pedagógico de carácter abierto, flexible y multidimensional, el cual considera la unidad de lo afectivo- cognitivo, de lo instructivo y lo educativo en el desarrollo integral de la personalidad. Enfatiza, así mismo, en la sistematización de la enseñanza, en la relación entre la teoría y la práctica; en la unidad entre la actividad, la comunicación y la personalidad como la base de la formación de esta en la actividad.

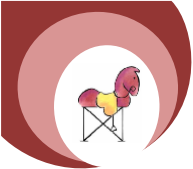


Se sustenta, además en las leyes generales de la didáctica de (Álvarez de Zayas, 1995), acerca de las relaciones del proceso pedagógico con el contexto social (vínculo entre escuela y sociedad) y a las relaciones dialécticas entre los componentes del proceso pedagógico. De este modo, se ve al deportista inmerso en un contexto sociocultural, donde interactúa con otras personas que le aportan conocimientos y experiencias y ejercen influencias en su modo de actuación.

También constituye un soporte desde lo metodológico y lo didáctico, la construcción de la propuesta sobre la base teórica de los sistemas y de los postulados que modelan el proceso de enseñanza-aprendizaje, la cual constituye referencia desde lo organizativo para el diseño de (Álvarez de Zayas, 1998); (Shaskey y Green, 2000); (Sánchez, 2003); (Moheno, 2009) y (Mena, 2014).

Todos ellos, conciben al proceso de enseñanza-aprendizaje, como un espacio donde se debe potenciar el papel activo y protagónico del alumno (objeto) y la labor de organizador, facilitador, y mediador del profesor (sujeto), en la estimulación de las potencialidades de los deportistas mediante problemas, objetivos, contenidos, métodos, medios, formas organizativas y de evaluación. Estos elementos desde su articulación deben propiciar el aprendizaje en un entorno que promueva el trabajo en los niveles productivos y creativos.

La concepción del proceso de desentrenamiento en la edad juvenil en levantamiento de pesas, se diseña sobre la base del método sistémico-estructural-funcional, lo cual posibilita comprenderla a partir de sus componentes estructurales y las relaciones entre ellos como una realidad integral. Además, se enfrenta el problema del desentrenamiento desde todos sus elementos componentes, estos se encuentran en interacción, consideran sus relaciones y los aspectos que la involucran, en consideración del problema, por tanto, representa en sí a un sistema.



En este sentido, se concuerda con (Bertalanffy, 1987), al definir un sistema como:

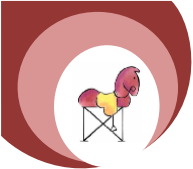
Un conjunto de elementos componentes relacionados entre sí por su forma de interacción, que los identifica con determinada coherencia; determinan una estructura a través de la cual se alcanza el objetivo como aspiración y facilita dar soluciones a las problemáticas planteadas (p.39).

Entre los principios pedagógicos y didácticos se consideran: el papel dirigente del profesor en la participación activa y consciente de los deportistas. Como se alude, el profesor o entrenador se convierte en el facilitador del desentrenamiento por ser él quien trabaja durante varios años con los deportistas, conoce sus características y especificidades; planifica, organiza, controla y evalúa el proceso. A su vez garantiza, la participación activa de todos aquellos exdeportistas poseedores de conocimientos y herramientas para asumir el auto-desentrenamiento. Ello no quiere decir que el desentrenamiento deje de ser un proceso pedagógico, pues este se orienta y guía por principios, objetivos y otros componentes de la didáctica.

Otros principios a considerar está la científicidad: se diseña sobre base auténtica y comprobable en la realidad. Sistematización: la propuesta se encamina a sistematizar el desentrenamiento como un elemento importante en el cumplimiento de sus objetivos. Planificación: con el firme propósito de evitar improvisaciones y empirismo. Individualización: la metodología ofrece la oportunidad de planificar los contenidos a tratar en consecuencia con las necesidades de los demandantes. Accesibilidad y asequibilidad: este favorece convertir la metodología en una herramienta operativa desde la teoría; así como concebir su organización y concreción en la práctica.

Principios específicos del entrenamiento deportivo: variación de las cargas de entrenamiento, de manera que propicie el trabajo en dirección





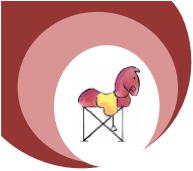
regresiva con carácter diluido. Control frecuente del proceso: a fin de conocer la evolución del sujeto que transita por el desentrenamiento. Selección adecuada del contenido: en correspondencia con la etapa de desarrollo, las características del deporte y las particularidades del sujeto. De lo consciente: a fin de garantizar la implicación y sistematicidad del desentrenamiento deportivo. Ambiente óptimo y condicionado: para emprender el proceso bajo un clima favorable y el principio rector de la preparación deportiva sostenible: se aboga por la atención que debe darse al deportista no solo en su esplendor deportivo, sino al pasar al retiro.

Según (Alonso, Forteza, y López, 2001), los principios metodológicos del entrenamiento deportivo de (Grosser,; Starischka, y Zimmermann, 1988), se convierten en principios para el desentrenamiento con algunas interpretaciones y direcciones diferentes. De la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso: para establecer el tiempo de trabajo y descanso, frecuencia, duración. La ciclicidad, y favorecimiento de los procesos de adaptación según exigencias del desentrenamiento deportivo.

De la repetición y la continuidad: básico para sistematizar el desentrenamiento en su concreción práctica. De la periodización: facilita periodizar el proceso según actividades a desarrollar y objetivos a vencer. De la individualidad: permite trabajar según las necesidades de los sujetos participantes. El de la alternancia reguladora: este conlleva a trabajar variantes con diferentes orientaciones. De la preferencia: da la posibilidad al sujeto de incorporar actividades según sus gustos y preferencias atemperadas a las características del desentrenamiento.

Principios específicos para la individualización del desentrenamiento deportivo, como una contribución a la teoría del desentrenamiento deportivo (Mayo, 2012).

- Para la preservación del estado satisfactorio de disposición deportiva, este obedece a convertir al deportista retirado en un



practicante sistemático de actividad física con orientación saludable, de manera que mantenga su adecuada condición física

- De la readaptación física y psicológica, durante el desentrenamiento es de vital importancia lograr readecuaciones atemperadas al nuevo contexto en el orden orgánico y psicológico, como elementos pertinentes para la reinserción social
- Del dominio de las cargas generales, estas constituyen el punto de partida para el trabajo específico durante el desentrenamiento.
- Del descenso paulatino de las cargas, de manera que expresen una dirección regresiva, de cargas máximas a menores

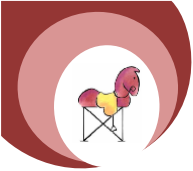
## **DISCUSIÓN**

*Valoración de la pertinencia de los fundamentos de la concepción del desentrenamiento en los pesistas en la edad juvenil mediante criterio de expertos*

De los diferentes procedimientos existentes para hacer objetiva la selección de los expertos se asume el que se basa en la autovaloración de ellos, el mismo, como señala Campistrous, L. y Rizo, C. (1998), es un método sencillo y completo, pues, nadie mejor que el propio experto puede valorar su competencia en el tema. Para la selección de los expertos se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

- Investigadores con experiencia y alto reconocimiento por los resultados obtenidos en su labor investigativa
- Poseer estudios de postgrado y/o cursos especializados relacionados con la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo o con la metodología del entrenamiento en el Levantamiento de Pesas

Se aplicó una encuesta a 20 docentes para conocer el grado de conocimiento para la selección de los expertos que valorarían los fundamentos de la concepción para el desentrenamiento en los pesistas

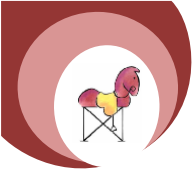


en la edad juvenil. Estos posibles expertos poseen más de 25 años de experiencia en la temática.

Se determinó el coeficiente de competencia de los sujetos seleccionados como posibles expertos. Se tuvo en cuenta la autovaloración acerca de su competencia para emitir criterios sobre el tema y las fuentes que le permitieron argumentar esos criterios. Para determinarlo se le pidió al experto que valorara su competencia sobre el problema en una escala de 0 a 10. De acuerdo a la propia autovaloración, el experto ubicó su competencia en algún punto de esta escala valorativa del coeficiente de competencia. El experto debió ubicar el grado de influencia (alto, medio, bajo) que tiene en sus criterios cada una de las fuentes. Las respuestas dadas por los expertos se valoraron de acuerdo a una tabla.

Tabla 1. Resultados del procesamiento para la determinación del coeficiente de competencia de los expertos

Expertos	Kc.	Ka.	K	Valoración
1	0,1	0,8	0,45	Bajo
2	0,9	0,9	0,9	Alto
3	0,8	0,9	0,85	Alto
4	0,9	0,9	0,9	Alto
5	0,8	0,8	0,8	Alto
6	0,2	0,7	0,45	Bajo
7	0,2	0,7	0,45	Bajo
8	0,9	0,9	0,9	Alto
9	0,9	0,9	0,9	Alto
10	1,0	0,8	0,9	Alto
11	0,7	0,8	0,75	Medio
12	1,0	0,8	0,9	Alto
13	0,4	0,8	0,6	Medio
14	0,9	0,9	0,9	Alto
15	0,4	0,8	0,6	Medio
16	0,8	0,9	0,85	Alto
17	0,1	0,8	0,5	Bajo



18	0,9	0,7	0,8	Alto
19	0,3	0,4	0,45	Bajo
20	0,8	0,9	0,85	Alto

Leyenda: Kc: coeficiente de conocimiento, Ka: coeficiente de argumentación; K: coeficiente de competencia de los expertos

- Escala valorativa del coeficiente de competencia de los expertos:
- Alto: 0,8 a 1,0
- Medio: 0,6 a 0,79
- Bajo: 0,25 a 0,59

Se seleccionó un total de 15 expertos, los cuales cumplían el requisito correspondiente a su coeficiente de competencia. El resultado de la encuesta a los expertos evidenció que 12 de ellos poseían un coeficiente de competencia alto y los tres restantes un coeficiente de competencia medio. tablas 2,3 y 4

Caracterización de los expertos

Caracterización de los 15 expertos seleccionados.

Tabla 1. Composición según categoría docente

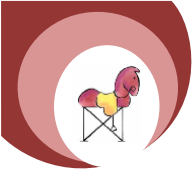
Total de expertos	Profesores titulares	Profesores auxiliares	Sin categoría
15	5	6	4

Tabla 2. Composición según categoría científica o académica

Total de expertos	Doctores	Másteres	Sin categoría
15	5	6	4

Tabla 3. Grado científico

Total de expertos	Licenciados en Cultura Física	Licenciado en Educación	Doctor en Medicina
-------------------	-------------------------------	-------------------------	--------------------



15	9	2	4
----	---	---	---

Tabla 4. Título universitario

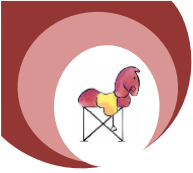
En la consulta realizada a los expertos, para la evaluación de los fundamentos de la concepción elaborada, se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

1. Relevancia

- Necesidad de la propuesta
- Novedad en el contexto del Levantamiento de Pesas en la edad juvenil

Aspectos a valorar por los expertos	MA	BA	A	PA	Suma	P	N-P	Valoración
1	0,84	1,50	3,49		5,83	1,46	-0,54	Muy adecuado
2	1,11	3,49			4,60	1,15	-0,24	Muy adecuado
3	3,49				3,49	0,87	0,04	Muy adecuado
4	1,50	3,49			4,99	1,25	-0,33	Muy adecuado
5	1,50	3,49			4,99	1,25	-0,33	Muy adecuado
6	3,49				3,49	0,87	0,04	Muy adecuado

- Concepción de sus fundamentos teóricos
- Calidad de su argumentación teórica



Puntos de corte	1,99	2,00	0,58	0	N=	0,91		
-----------------	------	------	------	---	----	------	--	--

Resumen de los resultados de la evaluación del método criterio de sobre los fundamentos de la concepción

Tabla 5. Leyenda: (MA) - Muy Acertada, (BA) - Bastante Acertada, (A) – Acertada, (PA) - Poco Acertada, (NA) – No Acertada.

### **Criterios de los expertos sobre los fundamentos de la concepción del desentrenamiento en los pesistas en la edad juvenil**

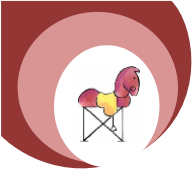
- Los fundamentos de la concepción, constituye un aporte novedoso, que contribuye a perfeccionar el desentrenamiento en los pesistas de la edad juvenil
- Los fundamentos epistemológicos, que apoyan la construcción teórica en la concepción, permiten explicar la esencia del desentrenamiento en los pesistas de la edad juvenil

En resumen, los expertos consultados valoran entre bastante acertada y muy acertada la pertinencia de los fundamentos de la concepción del desentrenamiento en los pesistas en la edad juvenil

### **CONCLUSIONES**

Los fundamentos de la concepción para el desentrenamiento en los pesistas en la edad juvenil, constituye una herramienta para la dirección científica de este proceso y permite su perfeccionamiento óptimo, se sustenta además en fundamentos teóricos y metodológicos que emanan del entrenamiento deportivo, así como de los referentes más actuales del desentrenamiento deportivo.

### **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS**



- Addine, F., & Col. (2002). *"Principios para la dirección o pedagógico"* en: *Compendio de Pedagogía*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación
- Alonso, F. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento (I). Sus Funciones. *Efdeportes.com*. Año 5 (Nº22, junio).
- Alonso, L. Forteza, A. & López, R. (2001). Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo. *Efdeportes.com* Año 7 (Nº40).
- Alvarez de Zayas, C. (1995). *La metodología de la investigación científica*. MES. La Habana, Cuba: Academia
- Álvarez de Zayas, C. (1998). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana, Cuba: Academia
- Bertalanffy, L. (1987). *Lo sistémico y lo holístico - configuracional. Dos teorías de un sistema*. Barcelona, España: Hispano Europea
- Campistrous, L., & Rizo, C. (1998). *Aprende a resolver problemas matemáticos*. La Habana, Cuba: Educación
- Frómeta, N. (2016). *Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo*. (tesis inédita de doctorado). FCF Holguín, Cuba
- Grosser, M; Starischka., & Zimmermann (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mayo, M. (2012). *Principio para la individualización del desentrenamiento deportivo*. (Tesis inédita de doctorado). Uccfd "Manuel Fajardo", Villa Clara, Cuba.
- Mena, O. (2014). *Modelo teórico-metodológico para la organicidad del desentrenamiento deportivo*. (Tesis de doctorado no publicada). Cienfuegos. Uccfd Manuel Fajardo
- Moheno, G. (2009). *El triunfo de la imaginación estadounidense*. (Tesis inédita de Doctorado). Universidad Internacional Atlántica, USA.
- Rodríguez, Y. (2018). *Estrategia para la preparación de los agentes socializadores del proceso educativo para el desentrenamiento en deportistas juveniles de la EIDE de Villa Clara*. (Tesis inédita de doctorado). Facultad de Cultura Física, Villa Clara, Cuba
- Sánchez, P. (2003). *Estudios epistemológicos de la cultura física a partir del enfoque dialéctico materialista de la cultura*. Tesis de doctorado (Tesis inédita de Doctorado). ISCF, "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
- Shaskey, D. & Green, G. (2000). Sports Haematology. *Sports Med.* (29, 27-38).
- Verjoschanky, Y. (1988). *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. México DF: Martínez Roca. 1988
- Vigotsky, S. (1988). *Interrelación entre enseñanza y desarrollo*. Selección de Lecturas de Psicología de las Edades I, Tomo III. La Habana, Cuba: Deporte