



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **METODOLOGIA PARA EL DESENTRENAMIENTO EN EXATLETAS JUVENILES DEL DEPORTE LEVANTAMIENTO DE PESAS**

**Gilberto Taupier Román**

(Profesor de la Universidad de Guantánamo, Cuba)

Email: gilbertotr@cug.co.cu

### **RESUMEN**

La presente investigación centra su interés en el desentrenamiento deportivo de los exatletas juveniles del deporte levantamiento de pesas. Se presenta una metodología que tiene en cuenta las especificidades de este deporte y las características de aquellos jóvenes que no logran acceder a la selección nacional. La pertinencia de dicha metodología fue comprobada con un estudio experimental que evidencia cambios positivos en este proceso. Los aspectos novedosos de la metodología son las nuevas cualidades y relaciones de los elementos que conforman el desentrenamiento en exatletas de la edad juvenil del deporte de levantamiento de pesas, a partir de la reorganización de los ejercicios con pesas, la combinación del trabajo aerobio con el anaerobio y los indicadores para su precisión. Estos responden a las particularidades y exigencia en este deporte y la interconexión de sus contenidos teóricos prácticos y los resultados de su valoración, permitieron confirmar su validez. Se valoró la pertinencia de la metodología a partir de la socialización en diferentes espacios, la consulta a expertos y un cuasi experimento, este fue aplicado a siete exatletas de alto rendimiento de la provincia. Se obtuvieron resultados positivos en las readecuaciones orgánicas previstas según su características exigencias y fines del desentrenamiento en exatletas de la edad juvenil, expresado en la disminución de la frecuencia cardiaca, el mantenimiento de la masa muscular activa, y el peso corporal, no se evidencian dolores precordiales y otras enfermedades que pudieran influir en preservar su salud y calidad de vida.

### **PALABRAS CLAVE:**

Desentrenamiento; edad Juvenil; metodología; levantamiento de pesas; readecuación orgánica.

## INTRODUCCIÓN.

En la actualidad se produce una serie de cambios conceptuales, estructurales y operativos en los modelos competitivos que han condicionado grandes variaciones en los sistemas de preparación del deportista; así como en la dirección científica del profesor deportivo y la correspondiente base tecnológica del proceso de entrenamiento. Uno de los rasgos distintivos de estos cambios es el inexorable aumento de las cargas en el entrenamiento. Sin embargo, esto se contrapone al hecho de que la ejecución de elevadas cargas durante prolongados periodos para la adquisición de logros competitivos en la preparación del deportista de alto rendimiento produce cambios irreversibles en el organismo humano debido a la necesidad de alcanzar una "forma deportiva". Está claro, que cuando las cargas de entrenamiento aumentan, en esa misma medida son mayores los cambios que se producen en el organismo del deportista.

Las grandes exigencias de los sistemas de órganos que participan en la actividad desencadenan efectos patológicos que provocan alteraciones físico-metabólicas que conllevan al padecimiento de enfermedades no transmisibles en los deportistas, una vez que se produce 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 más que física. Alonso, (2000). Estas alteraciones se conjugan con el aumento del consumo de alcohol y cigarro. Porto, (2005).

Las razones antes expuestas justifican la necesidad de elevar a planos superiores las acciones encaminadas al perfeccionamiento del 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 una atención particular el proceso de desentrenamiento en el deporte Levantamiento de Pesas.

La práctica de ese deporte exige la aplicación de cargas de trabajo con grandes volúmenes de repeticiones y la intensidad de los pesos levantados llega al límite de las posibilidades funcionales para alcanzar el desarrollo de la fuerza máxima y la mayor potencia del atleta. Estas exigencias no solo son para los que llegan a la selección nacional, también para los que aspiran a estar en esta selección. Semejantes cargas son soportadas por aquellos que practican el deporte Levantamiento de Pesas a niveles inferiores. Estos atletas también experimentan un retiro acompañado de grandes secuelas para su organismo, si su desentrenamiento no se atiende de manera ordenada y haciendo un uso eficiente de la ciencia. Pancorvo, (2002)

Es importante añadir que en estos niveles el retiro de los deportistas ocurre en la edad juvenil, por no cumplir las exigencias planteadas para la selección nacional y terminan su vida activa en el deporte cuestión que hace más dramática esta situación. Estos deportistas corren el riesgo de padecer a temprana edad, enfermedades que comúnmente comienzan a manifestarse en edades más avanzadas. Esta circunstancia hace doblemente importante la atención esmerada al desentrenamiento en los atletas que no pertenecieron a la selección nacional.

La experiencia práctica del autor de este artículo le ha permitido constatar que la planificación del proceso de desentrenamiento del alto rendimiento en la edad juvenil, no es concebida en el programa nacional de medicina deportiva. Los atletas del deporte levantamiento de pesas en la edad juvenil que no son captados para la selección nacional y terminan su vida deportiva, no logran insertarse en los programas de desentrenamiento que son orientados por los centros competentes y rectores por falta de metodologías, alternativas y vías para su posterior incorporación en la sociedad manteniendo una salud sana apta .

Investigaciones realizadas por diferentes autores como Pereira, R. (2005); Santos, I., Evangelista, S. y Brum, C. (1999) Fontoura, S. y colab. (2004) Mujica, I. y Padilla, S. (2001), Alonso, F. y Forteza, A. (2001), Aguilar, E. (2009), Barroso, M. (2010), Porto, F. (2005), Mayo, M. (2012) y Mena, O. (2014), sobre el desentrenamiento; en los deportes proponen programas, modelos y procedimientos para que una vez que el atleta culmine su proceso de entrenamiento, tenga una carga cada vez menor y posibilite a su vez un estado de salud deseado.

Estos autores exponen consideraciones generales, contenidos del desentrenamiento y sus tareas, estructuras y documentos de planificación que constituyen los referentes teóricos iniciales de la planificación del proceso de desentrenamiento. Pero no consideran suficientemente las especificidades del deporte levantamiento de pesas particularmente para el caso de los atletas que se retiran en la edad juvenil, que llevan varios años con grandes cargas de entrenamientos sistemáticos para el desarrollo de la fuerza máxima y la potencia de los ejercicios.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y el Instituto de Medicina Deportiva han concebido el Programa Nacional de Desentrenamiento, para que los atletas que han estado sometidos durante años a un régimen de vida estricto, con limitaciones y cargas de entrenamiento altas, tengan una disminución progresiva de las cargas físicas y una preparación psicológica.

Este programa a criterio del autor presenta como principales limitaciones las siguientes:

- Se asumen para el desentrenamiento en el deporte de levantamiento de pesas, los mismos procedimientos generales para todos los deportes sin tener en cuenta su especificidad.
- Se abordan insuficientemente, elementos que orienten cómo planificar el proceso de desentrenamiento, los mismos están dados por elaboración de planes que generalmente se basan en consideraciones generalizadas para todos los deportes.
- El programa presenta algunas limitaciones en su organización, ya que las etapas que se proponen para el desentrenamiento tienen una duración fija para todos los exatletas.
- Se establecen para todos los deportes los mismos porcentos en la disminución gradual de las cargas físicas acumuladas durante muchos años.

- Se generalizan las características de los diferentes deportes, el nivel alcanzado por cada atleta, los años dedicados al deporte de alto rendimiento y las causas del retiro.
- Poco nivel de capacitación de los implicados desde su planificación, como elemento determinante en la concientización e implementación del desentrenamiento deportivo.

Las limitaciones expuestas inciden negativamente en el desarrollo del proceso de desentrenamiento en el deporte de levantamiento de pesas. Esto se comprobó en un estudio diagnóstico realizado por el autor a partir del análisis documental, la entrevista a entrenadores y la encuesta a atletas juveniles de la Escuela de Iniciación de Deporte Escolar (EIDE) de Guantánamo, que culminaron su vida deportiva en el año 2012. Es necesario apuntar que esta situación no es privativa de Guantánamo. Esto permitió declarar como situación problemática: deficiencias en el proceso de desentrenamiento en exatletas juveniles del deporte de levantamiento de pesas. Revelándose las siguientes insuficiencias:

- En el Programa Integral de Preparación del Deportista no se ofrecen indicaciones para realizar el desentrenamiento en exatletas en la edad juvenil.
- Son suficientes los indicadores que individualicen el proceso de desentrenamiento en la edad juvenil en el deporte de levantamiento de pesas
- Se emplean concepciones de otros deportes colectivos, que no están en correspondencia a las exigencias planteadas para el levantamiento de pesas para los exatletas en la edad juvenil y las modificaciones e intereses actuales.
- Insuficiente conocimiento de la carga a trabajar en el desentrenamiento en exatletas en la edad juvenil del deporte de levantamiento de pesas.
- Los exatletas en la edad juvenil no participan en el desentrenamiento, lo cual trae consigo enfermedades tempranas.

El análisis de las insuficiencias detectadas y la profundización en los conocimientos teóricos permitió formular el siguiente problema científico: ¿cómo contribuir al perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en los exatletas juveniles del deporte de levantamiento de pesas? En busca de la concreción del estudio se delimita como objeto de investigación el desentrenamiento en el deporte de levantamiento de pesas, con el objetivo de elaborar una metodología que permita mejorar el proceso de desentrenamiento en exatletas juveniles del deporte de levantamiento de pesas. Así mismo, el campo de acción lo constituye la planificación del desentrenamiento en exatletas en la edad juvenil del deporte levantamiento de pesas.

## 2. METODOLOGÍA

La metodología para el proceso de desentrenamiento en exatletas de la edad juvenil del deporte de levantamiento de pesas se fundamenta en la concepción pedagógica propuesta. En ellas se implementan las premisas, el cuerpo categorial

y el cuerpo procedimental del desentrenamiento deportivo en exatletas de la edad juvenil del deporte de levantamiento de pesas. Ella se constituye en un instrumento metodológico que orienta a los entrenadores del deporte de levantamiento de pesas a desarrollar el desentrenamiento en exatletas de la edad juvenil del deporte de levantamiento de pesas.

El término metodología ha tenido múltiples definiciones que incluyen desde elementos más generalizadores hasta los más particulares, en dependencia de la perspectiva desde la cual se aborde y la ciencia a la que tribute. Esto se aprecia en los trabajos de Bermúdez, R y Rodríguez, M.(1996), de Zayas, C.A.(1996), Domínguez, W.(2002) y de Armas, N.(2011).

Del análisis de los planteamientos expuestos por estos investigadores se deducen los rasgos fundamentales que caracterizan a una metodología:

- Responde a un objetivo de la teoría y/o la práctica educacional.
- Se sustenta en un cuerpo teórico (marco categorial, principios, premisas).
- Es un proceso conformado por etapas que incluye acciones o procedimientos, que ordenadas de manera particular y flexible, permiten el logro del objetivo propuesto.
- Tiene un carácter flexible, aunque responde a un ordenamiento lógico.

En la elaboración de la metodología que se propone en esta investigación se asumen los rasgos mencionados en el párrafo anterior.

Ella se concibe como una secuencia sistémica de etapas, cada una de las cuales incluye la realización de acciones, que sirven de instrumento metodológico al profesor o entrenador de levantamiento de pesas para dirigir científicamente el trabajo del desentrenamiento en exatletas de la edad juvenil de este deporte.

La metodología se distingue por su carácter sistémico: las etapas que la conforman se ordenan lógicamente de manera secuencial. Cada etapa se relaciona con la que le antecede, refuerza la existencia de la otra y constituye un resultado de las relaciones que se establecen entre los componentes de la concepción. Es abierta y flexible, pues admite que el entrenador reflexione desde su práctica sistemática, en la que adecua las propuestas diseñadas a partir del análisis del contexto pedagógico de la Cultura Física en que se desarrolla el desentrenamiento y especialmente la situación social de desarrollo del exatleta, por ello da margen para la creatividad del entrenador.

Se caracteriza, además, por atender al carácter individual y diferenciado de los exatletas en la edad juvenil, lo cual permite valorar la situación inicial de ellos y constatar las transformaciones que van experimentando en el proceso de desentrenamiento. También se caracteriza por ser dinámica y desarrolladora: uno de los aspectos que revela el tipo de relación entre los componentes de la metodología es su carácter dinámico, al expresar en su secuenciación niveles de dependencia a partir del cumplimiento de las acciones precedentes. Como consecuencia del carácter de las relaciones estructurales y del cumplimiento de las etapas, se va desarrollando y enriqueciendo como herramienta metodológica.

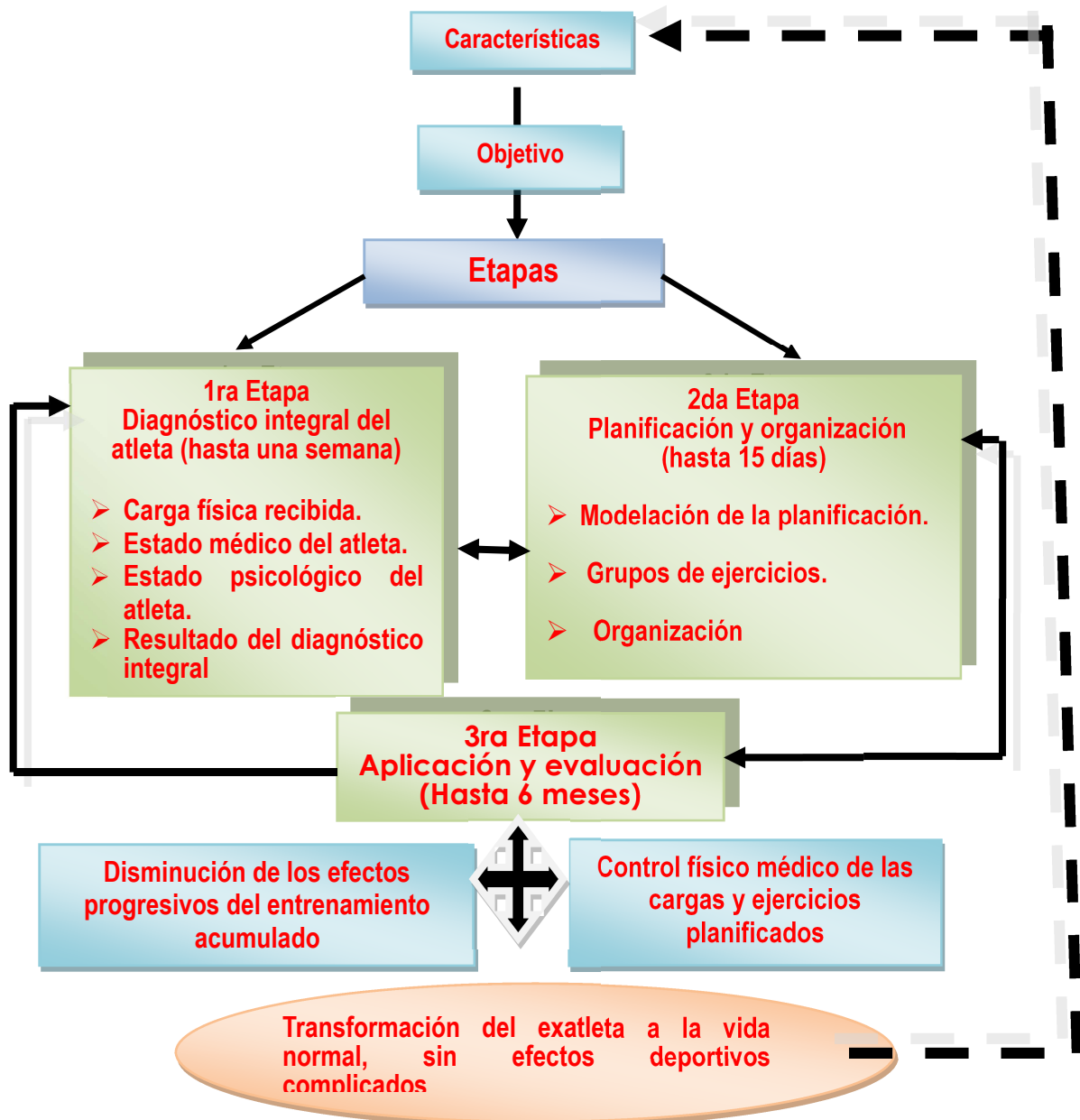
Su estructura comprende: el objetivo general, tres etapas, con sus respectivos objetivos específicos, los cuales precisan qué se pretende lograr en cada una de ellas. Estas etapas son:

- 1) Diagnóstico integrador del exatleta,
- 2) Planificación y organización,
- 3) Aplicación y evaluación,

Los sujetos que participan en el proceso de desentrenamiento son: el médico deportivo, el psicólogo, el entrenador y los exatletas en la edad juvenil.

Objetivo general: Perfeccionar el proceso de desentrenamiento en exatletas juveniles del deporte de levantamiento de pesas.

**METODOLOGÍA PARA EL DESENTRENAMIENTO EN EXATLETAS JUVENILES DEL DEPORTE LEVANTAMIENTO DE PESAS**





### 3. RESULTADOS

A continuación se ofrecen los principales resultados obtenidos como consecuencia de la aplicación de la metodología.

- Desde el punto de vista clínico, el estado de los exatletas es el siguiente:
- En las diferentes etapas el examen de laboratorio los resultados son normales.
- La presión arterial se mantuvo en el rango de bien
- No hubo lesiones en los exatletas.

En las mediciones sobre la composición corporal, según el departamento de Medicina Deportiva, los indicadores evaluados se encuentran en el rango de bien.

- El peso de los exatletas aumentó entre tres y cinco kilogramos.
- En la talla no hubo cambios significativos.
- El porcentaje de grasa aumentó ligeramente en las diferentes etapas pero se mantuvo dentro del rango normal.
- La masa muscular activa aumentó entre 0,6 y 1,7.
- El índice de sustancia activa aumentó en un 0,5 a un 0,9 en la última etapa.

Los indicadores del estado psicológico fueron evaluados de bien en las tres etapas.

Todos los indicadores del estado físico fueron evaluados de bien, destacándose la disminución de la frecuencia cardiaca en las diferentes etapas en los exatletas, la disminución de la fuerza máxima de una etapa a otra, el mejoramiento de la preparación física general en comparación con la primera y segunda etapa y el mantenimiento de la masa muscular activa de los exatletas.

El análisis estadístico realizado mediante la prueba de Wilcoxon, arrojó los resultados siguientes:

Se producen cambios significativos entre la primera y la segunda etapa en las variables: peso, porcentaje de grasa, masa muscular activa y el índice de sustancia activa. De la segunda a la tercera etapa se producen cambios significativos en todas las variables.

### 4. CONCLUSIONES

El diseño de la metodología propuesta y su concepción, permite perfeccionar el proceso de desentrenamiento en exatletas en la edad juvenil, el cual se sustenta en el concepto de deporte sostenible, la preparación a largo plazo de los deportistas con un fin profiláctico, con sus características y etapas, estos responden a las exigencias del deporte de levantamiento de pesas.

La pertinencia de la metodología elaborada fue valorada mediante la realización de un trabajo experimental que demostró la posibilidad de su aplicación para perfeccionar los resultados que se obtienen en el proceso de desentrenamiento de los exatletas juveniles del deporte de levantamiento de pesas sin haber formado parte de la selección nacional y que deben ser atendidos en el contexto territorial.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, M. (2009). Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites. Tesis doctoral. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

Alonso, F.& Forteza, A. (2001). Desentrenamiento: Análisis y criterios actuales. Disponible en: [http:// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) .Consultado noviembre 2010.

Barrios, J. & Ranzola, A. (1998).Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Cuba: Editorial Deporte

Barroso, M. (2010).Indicadores para la caracterización del retiro deportivo el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. Tesis doctoral. La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".

Cuervo, C. & Valdés,R. (2005). Pesas Aplicadas. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial deportes.

Dand, J. (1998).Fisiología del esfuerzo y el deporte. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

De Armas, N. (2011).Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico en: Resultados científicos de la investigación educativa. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Pág 41-51

Del Frade, M. (2003). Tabla cubana para clasificar en categorías para los levantadores de pesas. La Habana. Material Impreso.

Guyton, A. (1987).Fisiología Humana sexta Edición. La Habana: Editorial Interamericana.

Matvéev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.

Mayo, M. (2012). Principio para la individualización del desentrenamiento deportivo. Tesis Doctoral. Villa Clara, UCCFD " Manuel Fajardo".

Mena,O.(2014).Modelo teórico metodológico para la organización del desentrenamiento deportivo. Tesis Doctoral. Cienfuegos, UCCFD "Manuel Fajardo".

Pancorvo, E. A. (2002).Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y salud. Caxias do Sul, EDUCS.



Porto, 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 Doctoral no publicada. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.

Román, I. (1989). Levantamiento de Pesas: Entrenamiento. La Habana: Editorial Científico- Técnica.

Fecha de recepción: 20/9/2017  
Fecha de aceptación: 18/10/2017