



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

Tema: “EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA”

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico
de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado, Fausto Mauricio Arguello Navarro

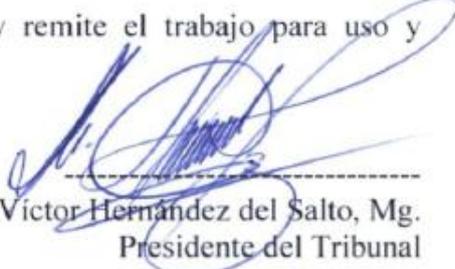
Director: Doctor, Joffre Venegas Jiménez, Magíster

Ambato-Ecuador

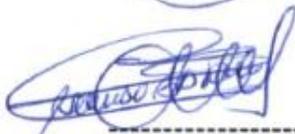
2016

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Lcdo. Cristian Rogelio Barquín Zambrano, Mg., Dr. Ángel Anibal Sailema Torres, Mg., Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano Mg., Miembros del Tribunal, y grado académico, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA”**, elaborado y presentado por el señor Licenciado Fausto Mauricio Arguello Navarro, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



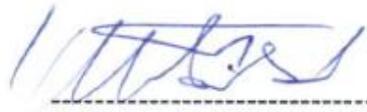
Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal



Lcdo. Cristian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.
Miembro del Tribunal



Dr. Ángel Anibal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal



Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA”**, le corresponde exclusivamente al: Licenciado Fausto Mauricio Arguello Navarro, Autor bajo la Dirección de Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez Mg., Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Fausto Mauricio Arguello Navarro

c.c. 1001356045

AUTOR



Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.

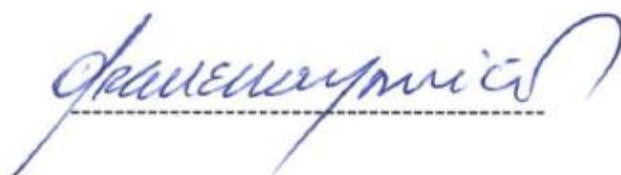
c.c. 1801521418

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

A handwritten signature in blue ink, reading "Fausto Mauricio Arguello Navarro", written over a horizontal dashed line.

Licenciado Fausto Mauricio Arguello Navarro

c.c. 1001356045

INDICE GENERAL

Carátula	i
A la unidad académica de titulación	ii
Autoría del trabajo de investigación	¡Error! Marcador no definido.
Derechos de autor.....	¡Error! Marcador no definido.
Indice general	v
Indice de cuadros.....	x
Indice de gràficos	xii
Indice de fotos	xiii
Agradecimiento	xiv
Dedicatoria	xv
Resumen ejecutivo	xvi
Executive Summary	xviii
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.	TEMA	3
1.2.	Planteamiento del problema.....	3
1.2.1.	Contextualización.....	3
1.2.2.	Análisis crítico	6
1.2.3.	Prognosis	6
1.2.4.	Formulación del problema	7
1.2.5.	Preguntas directrices	7
1.2.6.	Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3.	Justificación	8
1.4.	Objetivos.....	9
1.4.1.	Objetivo general	9
1.4.2.	Objetivos específicos	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes investigativos.....	10
2.2.	Fundamentación Filosófica.....	11
2.2.1.	Fundamentación Ontológica	13
2.2.2.	Fundamentación Epistemológica	14

2.2.3.	Fundamentación Axiológica	14
2.2.4.	Fundamentación Sociológica	14
2.3.	Fundamentación Legal.....	14
2.3.1	Sección sexta.....	14
2.3.1.1	Cultura física y tiempo libre.....	14
2.3.1.2	Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación	15
2.4.	Categorías fundamentales	16
2.4.1	Variable Independiente	19
2.4.1.1	Preparación física	19
2.4.2	Planificación del desentrenamiento	21
2.4.2.1	Concepto	21
2.4.2.2	Importancia	21
2.4.3	Disminución de cargas físicas.....	22
2.4.3.1	Concepto	22
2.4.3.2	Importancia	22
2.4.3.3	Desentrenamiento Deportivo	22
2.4.3.4	Efectos del desentrenamiento sobre la fuerza máxima	26
2.4.3.5	Sobentrenamiento, desentrenamiento y reentrenamiento	26
2.4.3.6	El desentrenamiento deportivo.....	28
2.4.3.7	Desentrenamiento Físico.....	31
2.4.3.8	Concepción sinológica del desentrenamiento deportivo.....	34
2.4.3.9	La conciencia del deportista y el desentrenamiento deportivo	37
2.4.3.10	El desentrenamiento deportivo altamente nocivo para la salud	37
2.4.3.11	Características del procedimiento del desentrenamiento	38
2.4.3.12	¿Cuáles son las consecuencias de la inactividad o reducción de entrenamientos?.....	40
2.4.4	Variable Dependiente.....	42
2.4.4.1	Salud.....	42
2.4.4.2	Concepto	42
2.4.5	Dominio físico, psicológico, económico y social	42
2.4.5.1	Concepto	42
2.4.6	Condición de vida	43
2.4.6.1	Concepto	43
2.4.7	Características	43
2.4.7.1	Calidad de Vida.....	44
2.4.7.2	¿Qué es la calidad de vida?	44
2.4.7.3	Deporte, salud, bienestar y calidad de vida.....	44
2.4.7.4	Indicadores a utilizar en la investigación sobre la Calidad de Vida	45
2.4.7.8	El deporte es Salud.....	48
2.4.7.9	¿Por qué es tan importante el ejercicio físico?.....	49
2.4.7.10	¿Y qué deportes son los más recomendables?	49
2.4.7.11	¿Existen situaciones en las que no sea recomendable realizar deporte?	49

2.4.7.12	El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica.	50
2.4.7.13	Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:	50
2.4.7.13.1	Sobre el corazón.....	50
2.4.7.13.2	Sobre el metabolismo:.....	51
2.4.7.13.3	Sobre el tabaquismo:.....	52
2.4.7.13.4	Sobre los aspectos psicológicos:	52
2.4.7.13.5	Sobre el aparato locomotor	52
2.4.8	Importancia del Deporte en la salud.....	52
2.4.8.1	Deporte y salud	54
2.4.8.2	Corazón	54
2.4.8.3	Sistema circulatorio.....	54
2.4.8.4	Tabaco	54
2.4.8.5	Aspectos psicológicos	54
2.4.8.6	Beneficios del ejercicio físico	55
2.4.9	Beneficios biológicos	56
2.4.9.1	Beneficios psicológicos.....	56
2.4.9.2	Ejercicio Físico.....	56
2.4.10	El ejercicio físico dependiendo de: edad, género y estado físico:...	57
2.4.10.1	Necesidad de establecer un régimen de ejercicios	57
2.4.10.2	Fisiología del ejercicio	58
2.4.10.3	Factores	58
2.4.10.4	Tipos de ejercicios.....	58
2.4.10.5	Ejercicio estático	58
2.4.10.6	Ejercicio dinámico	59
2.5	Hipótesis.....	59
2.6	Señalamiento de las Variables	59
2.6.1	Variable independiente.....	59
2.6.2	Variable dependiente.....	59

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.	Enfoque de la Investigación.....	60
3.1.1.	Enfoque cuantitativo	60
3.2.	Modalidad Básica de la Investigación.....	60
3.2.1	Investigación Bibliográfica – Documental.....	60
3.2.2.	De Campo	60
3.3.	Niveles o tipos de Investigación	60

3.3.1.	Exploratorio.....	60
3.3.2.	Descriptivo	60
3.3.3.	Correlacional	61
3.4.	Población y Muestra.....	61
3.4.1.	Población.....	61
3.5	Operacionalización de las variables	62
3.5.1	Operacionalización de las Variables	63
3.6	Recopilación de información	64
3.7	Plan de procesamiento de información	65
3.7.1	Procesamiento	65

CAPÍTULO IV

4.1	Análisis e interpretación de resultados.....	66
4.2	Encuesta realizadas a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha	75
4.3	Verificación de hipótesis.....	76
4.3.1	Planteamiento de la hipótesis	77
4.3.2	Selección del nivel de significación.....	77
4.3.3	Descripción de la población	77
4.3.4	Especificación del estadístico	77
4.3.5	Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	77
4.3.6	Recolección de datos y cálculos estadísticos	77
4.3.6.1	Análisis de variables	77
4.4	DECISIÓN	80

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones	82
5.2	Recomendaciones.....	82

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1	Datos Informativos.....	84
6.2	Antecedentes de la propuesta	84
6.3	Justificación.....	85
6.4	Objetivos	86
6.4.1	Objetivo general	86
6.4.2	Objetivos específicos	87
6.5	Análisis de Factibilidad.....	87
6.6	Fundamentación Técnica	87
6.6.1	Fundamentación Legal	87
6.6.2	Sección sexta.....	88
6.6.3	Cultura física y tiempo libre.....	88
6.6.4	Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación	88

6.6.5	Fundamentación Económica	88
6.7	Metodología	89
6.8	Administración	131
6.8.1	Administración de la Propuesta	131
6.9	Previsión de la Evaluación	131
6.9.1	Evaluación de la Propuesta	131
6.9.2	Evaluación ex ante diagnóstica	132
6.9.3	Evaluación concurrente o de proceso.....	132
6.9.4	Evaluación Ex post o final	132
	BIBLIOGRAFÍA	132
	ANEXOS	136

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Categorías Variable Independiente	62
Cuadro N° 2: Categorías Variable Dependiente.....	63
Cuadro N° 3: Recopilación de información	64
Cuadro N° 4: Jugadores de Fútbol Profesional	66
Cuadro N° 5: Jugadores de Fútbol Profesional	67
Cuadro N° 6: Jugadores de Fútbol Profesional	68
Cuadro N° 7: Jugadores de Fútbol Profesional	69
Cuadro N° 8: Jugadores de Fútbol Profesional	70
Cuadro N° 9: Jugadores de Fútbol Profesional	71
Cuadro N° 10: Jugadores de Fútbol Profesional	72
Cuadro N° 11: Jugadores de Fútbol Profesional	73
Cuadro N° 12: Jugadores de Fútbol Profesional	74
Cuadro N° 13: Jugadores de Fútbol Profesional	75
Cuadro N° 14: Encuesta a jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha	76
Cuadro N° 15: Referencias Observadas	78
Cuadro N° 16: Frecuencias Esperadas	79
Cuadro N° 17: Cálculo de Chi ²	80
Cuadro N° 18: Verificación de Hipótesis.....	81
Cuadro N° 19: Estrategias	90
Cuadro N° 20: Contenidos de entrenamientos diarios	111
Cuadro N° 21: Contenidos de entrenamientos diarios	112
Cuadro N° 22: Contenidos de entrenamientos diarios	113
Cuadro N° 23: Contenidos de entrenamientos diarios	114
Cuadro N° 24: Contenidos de entrenamientos diarios	115
Cuadro N° 25: Contenidos de entrenamientos diarios	116
Cuadro N° 26: Contenidos de entrenamientos diarios	117
Cuadro N° 27: Contenidos de entrenamientos diarios	118
Cuadro N° 28: Contenidos de entrenamientos diarios	119
Cuadro N° 29: Contenidos de entrenamientos diarios	120
Cuadro N° 30: Contenidos de entrenamientos diarios	121

Cuadro N° 31: Contenidos de entrenamientos diarios	122
Cuadro N° 32: Contenidos de entrenamientos diarios	123
Cuadro N° 33: Contenidos de entrenamientos diarios	124
Cuadro N° 34: Contenidos de entrenamientos diarios	125
Cuadro N° 35: Contenidos de entrenamientos diarios	126
Cuadro N° 36: Contenidos de entrenamientos diarios	127
Cuadro N° 37: Contenidos de entrenamientos diarios	128
Cuadro N° 38: Contenidos de entrenamientos diarios	129
Cuadro N° 39: Contenidos de entrenamientos diarios	130

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	5
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales	16
Gráfico N° 3: Constelación de Ideas de la V.I	17
Gráfico N° 4: Constelación de Ideas de la V.D.....	18
Gráfico N° 5: Jugadores de Fútbol Profesional.....	66
Gráfico N° 6: Jugadores de Fútbol Profesional.....	67
Gráfico N° 7 Jugadores de Fútbol Profesional	68
Gráfico N° 8: Jugadores de Fútbol Profesional.....	69
Gráfico N° 9: Jugadores de Fútbol Profesional.....	70
Gráfico N° 10: Jugadores de Fútbol Profesional.....	71
Gráfico N° 11: Jugadores de Fútbol Profesional.....	72
Gráfico N° 12: Jugadores de Fútbol Profesional.....	73
Gráfico N° 13: Jugadores de Fútbol Profesional.....	74
Gráfico N° 14: Jugadores de Fútbol Profesional.....	75
Gráfico N° 15: Campana de Gaus	81
Gráfico N° 16: Estructura de la Propuesta	91

INDICE DE FOTOS

Foto N° 1	94
Foto N° 2	96
Foto N° 3	96
Foto N° 4	97
Foto N° 5	98
Foto N° 6	98
Foto N° 7	99
Foto N° 8	100
Foto N° 9	101
Foto N° 10	137
Foto N° 11	138
Foto N° 12	139
Foto N° 13	140
Foto N° 14	141
Foto N° 15	142
Foto N° 16	143
Foto N° 17	144
Foto N° 18	145
Foto N° 19	146
Foto N° 20	147
Foto N° 21	148

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por permitirme llegar hasta este momento tan especial, a la universidad y a mis maestros por sus esfuerzos para que finalmente pudiera graduarme como un profesional

Mi vida está llena de retos, uno de ellos es la Universidad. Tras verme dentro de ella, me he dado cuenta que más allá de ser un reto, es una base no sólo para mi entendimiento del campo en el que me he visto inmerso, sino para lo que concierne a la vida y mi futuro,

A los que me apoyaron moral y económicamente.
Para todos ellos hago este agradecimiento

.

Mauricio Arquello Navarro.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios quien me dio la fe y la fortaleza para salir adelante, a mi esposa, hijos y nietos que son el pilar fundamental en todo lo que soy y quienes me inspiraron para la culminación de esta Maestría, a mis Padres quienes me dieron vida, educación, apoyo y consejos.

Mauricio Arquello Navarro.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA CALIDAD DE VIDA
DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE
PICHINCHA”

AUTOR: Licenciado Fausto Mauricio Arguello Navarro

DIRECTOR: Doctor Joffre Venegas Jiménez, Mg.

FECHA: 26 de mayo de 2016

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo de investigación sobre el desentrenamiento deportivo y la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, partió de un pre diagnóstico realizado mediante un sondeo de opiniones a los futbolistas profesionales retirados que ven en el desarrollo de esta tesis una importancia medular para orientar las actividades deportivas en el retiro profesional. Esta tesis tiene un posicionamiento acorde con los paradigmas del deporte actual que entiende a ser más científico, planificado y técnico. Se sustenta en un modelo cognitivo que explica la práctica deportiva en función de la información, la experiencia, las actitudes y la forma como el individuo debe integrarlas a su diario vivir. El diagnóstico del problema se constituye en un análisis de los resultados obtenidos de la recopilación de información a través de una encuesta aplicada a una muestra significativa de profesionales del fútbol que están en el retiro. La interpretación de estos resultados ha corroborado la situación planteada sobre el desconocimiento de

cómo enfrentar el desentrenamiento deportivo por parte de los futbolistas retirados y las deficiencias de carácter físico, médico, y psicológico que trae consigo el practicar esta actividad de manera empírica e individual de acuerdo al parecer del futbolista profesional retirado. Ante esta circunstancia se presenta una propuesta que orienta de manera adecuada el desentrenamiento deportivo en los futbolistas profesionales retirados de Pichincha, que está basada en estrategias y metodologías de carácter científico y técnico acorde a las orientaciones modernas del desarrollo deportivo actual. Se convierte en una guía obligada para la implementación de programas de desentrenamiento deportivo que puedan ser colectivas o individuales que busca finalmente, se pueda enfrentar el retiro profesional con mejores condiciones en el aspecto físico, emocional, familiar y mejorar la calidad de vida.

Palabras Claves: aparato locomotor, bienestar, calidad de vida, desentrenamiento deportivo, fisiología, nocivo, metabolismo, reducción, sinológica.

UNIVERSITY TECHNICAL OF AMBATO
POSDEGREE STUDY CENTER

FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION

MASTERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING

TOPIC:

"SPORT UNTRAINING PROGRAMS AND QUALITY OF LIFE OF RETIRED PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS FROM PICHINCHA."

AUTHOR: Lcdo. Mauricio Navarro Arguello

DIRECTOR: Dr. Joffre Jiménez Venegas Mg.

This study on sport untraining programs, and quality of life of retired professional soccer players from Pichincha, started from a pre diagnosis made by an opinion poll to the above-referred group of sportsmen who see in the development of this thesis a medullary importance to guide activities in professional sports retreat. The study has a positioning according to current sports paradigms, which attempt to be more scientific, planned and technical. It is based on a cognitive model that explains sports practice in terms of information, experience, attitudes and the way individuals must integrate them into their daily lives. The diagnosis was made by analyzing data collected through an opinion poll conducted to a representative sample of professional footballers who are in retirement. The findings corroborated the arisen situation about the lack of knowledge of retired soccer players of how to deal with the sport untraining process and the physical, medical, and psychological deficiencies that brings the empirical and individual practice of this activity, according apparently to the retired professional soccer players' point of view. In these circumstances, the researcher presents a proposal that properly orients the sport untraining process for retired professional soccer players from Pichincha. It is based on scientific strategies and methodologies according to modern sports development orientations. It becomes a necessary guide for the implementation of sports untraining programs, which can be collective or individual. It finally

attempts to face professional retirement with better physical, emotional and familiar conditions as well as to improve the quality of life.

key words: locomotor, welfare, quality of life, sports detraining, physiology, harmful, metabolism, reduction, Sinology.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado está relacionado con la necesidad y capacidad del ser humano para adaptarse a nuevas situaciones de la vida que, de manera ineludible, más temprano que tarde se tiene que enfrentar. Este es el caso de los futbolistas profesionales, que luego de una corta carrera deportiva se ve obligado al retiro y a la “para” de las actividades del deporte.

Desde este reconocimiento se puede apreciar que en la actualidad existe muy poca información sobre el desentrenamiento deportivo del futbolista profesional que se retira, y que sí existe está muy poco socializado.

La sociedad actual tiene un desafío porque debe impulsar políticas y acciones que respondan a los problemas que enfrenta una persona que se acoge a un retiro de su actividad profesional que tiene incidencias en los aspectos de salud, físicos, emocionales y sociales de estas personas.

El objetivo de esta investigación está dado por orientar de manera adecuada al futbolista profesional retirado para que enfrente de manera técnica y planificada el desentrenamiento deportivo en el que incurre cuando deja de practicar su profesión. Se analizaron varias estrategias y métodos que permitan una mejor adaptación a su nueva situación laboral y personal con el menor impacto en sus prácticas deportivas y en sus actividades sociales.

Este trabajo investigativo consta de seis capítulos, distribuidos bajo el siguiente esquema.

Capítulo I, El Problema: se encuentra el planteamiento del problema que sirve para explicar cómo, dónde, y de qué manera se originó el desentrenamiento deportivo, de los futbolistas profesionales de Pichincha. La formulación del problema abarca las interrogantes de investigación, la delimitación temporal y espacial y finalmente los objetivos que pretenden alcanzar con la investigación.

Capítulo II, Marco Teórico: se expresan los fundamentos de carácter científico que sustentan el trabajo, enriquecidos con una posición teórica personal que avala el carácter técnico y de ciencia que tiene el trabajo. Además, legalmente está fundamentada con las normas legales y vigentes, con la categorización fundamental se sustenta científicamente las variables del estudio como es la variable

independiente que es el Desentrenamiento Deportivo y la variable dependiente Calidad de Vida, y se determina la hipótesis.

Capítulo III, Metodología: se hace referencia a la metodología de investigación, donde constan los métodos, técnicas e instrumentos utilizados para la realización de información. Se indican también la población que consta de ochenta jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha a quién va dirigida la investigación y se realiza un cálculo de muestra para facilitar la labor de recopilación de datos.

Capítulo IV, Análisis e Interpretación de los Resultados: encontramos lo que es el análisis e interpretación de la información obtenida presentándole con cuadros de frecuencias y porcentajes y gráficos de carácter circular que ayudaron a procesar la información y se realizó la verificación de la Hipótesis “El desentrenamiento deportivo mejora la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha”.

Capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones: se presentan las conclusiones que se realizaron en base a la información obtenida, y las recomendaciones que están orientadas a instituciones y personas involucradas en el problema.

Capítulo VI, Propuesta: se presenta la propuesta que es un Plan de desentrenamiento deportivo, basada en métodos y estrategias que orientan de una manera técnica, planificada, eficaz y adecuada para la práctica deportiva en la difícil etapa del retiro profesional.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA.”

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

Considerado a nivel internacional el desentrenamiento deportivo es un aspecto en el que se menciona Alonso López (RF, 2010) que no se ha logrado su relevante importancia, para que el jugador de fútbol al finalizar su carrera profesional se limite al no hacer ninguna actividad deportiva son signos que van a perjudicar su calidad de vida. Los jugadores de fútbol profesional retirados no son orientados a que tienen que efectuar un desentrenamiento deportivo planificado y a su vez poderlos utilizar a manera de beneficio para la formación de nuevos deportistas que están iniciando una carrera deportiva ya que estos jugadores retirados poseen medios y condiciones para desempeñar como instructores, brindando sus conocimientos prácticos en busca de nuevos talentos en el fútbol y de esa forma poder mantener su condición física realizando su trabajo en la reducción de cargas que las obtuvo en la época de jugador activo.

Tomando como referencia en nuestro país vemos que el desentrenamiento deportivo no ha sido planeado ni sistemático que los jugadores de fútbol profesional retirados, ni tomados en cuenta por la dirigencia deportiva que no realizan un proyecto de desentrenamiento deportivo dirigido a los jugadores en el retiro de su actividad, sacando beneficio de estos profesionales para que sus conocimientos ganados en los años de jugador profesional ayuden en la formación

y entrenamiento de las categorías de menores, juveniles y hasta el equipo de reserva de los clubes de Ecuador.

Específicamente en la provincia de Pichincha el fútbol rentado se ha posicionado en lugares preponderantes desde mucho tiempo atrás con la creación de equipos de fútbol profesional, que en la actualidad existen 5 Equipos de Primera División Serie A de Ecuador y 3 de la Serie B de Ecuador, en las que efectúan actividades deportivas con procesos metodológicos de preparación física, que ayuden a los jugadores profesionales de fútbol, para que estén en constante actividad y puedan tener una mejor calidad de vida. Su preparación debe mantenerse de forma planificada y encaminada a conservar un buen estado físico para mantener las capacidades físicas, técnicas y psicológicas asimismo en la prevención de los malos vicios, enfermedades que no son relacionados con el deporte.

80 Jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, no han ejecutado un programa o plan de desentrenamiento deportivo, para mejorar su calidad de vida, por eso es muy preciso efectuar un estudio para estar al tanto el grado de influencia negativa que admita implementar un programa metodológico afín con las necesidades físicas y técnicas de los jugadores de fútbol profesional retirados, ayudando a conservar una estructura física correcta y una mejor calidad de vida.

Diferentes jugadores profesionales del fútbol retirados se mantienen realizando actividades físicas incorrectas controladas por ellos mismos sin la observación de un profesional lo que acarrea como resultado un descontrol continuo de las cargas y de su salud lo que se vuelve un riesgo para sus medios de vida.

Árbol de Problemas



GRÁFICO N° 1 Árbol de problemas

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Fausto Mauricio Arguello Navarro

1.2.2. Análisis crítico

Por la falta de un programa de desentrenamiento deportivo para los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, se ve que están en un período de escasa actividad física y hacen que la práctica deportiva sea la equivocada, no se ha tomado en cuenta el proceso de desentrenamiento deportivo correctos, para poseer los resultados reveladores que ayuden a mejorar su calidad de vida.

El desconocimiento de los beneficios del desentrenamiento deportivo por parte de los jugadores de fútbol profesional retirados, concibe que el proceso de realización no sea el correcto teniendo múltiples problemas, físicos, técnicos y psicológicos e inclusive de salud, por una equivocada programación del desentrenamiento deportivo. La planificación en la práctica deportiva es el principio básico para verificar con los objetivos planteados hacia cada actividad deportiva y para cuando se retira de esta.

Las practicas empíricas en el desentrenamiento deportivo, la falta de profesionales que encaminen hacer una planeación de desentrenamiento deportivo y el corto tiempo predestinado a efectuar práctica deportiva por parte de los jugadores de fútbol profesional retirados en horarios afín de sus posibilidades reales, al no haber una disposición por parte de ellos, crea que el jugador se torne sedentario y como resultado es la presencia de enfermedades leves y crónicas y afecta visiblemente a la salud de cada jugador retirado y por ende en su calidad de vida.

Habiendo poco interés de actualización en el desentrenamiento deportivo en los jugadores profesionales de pichincha por lo que existen dificultades psicológicas y psicosociales en los jugadores de fútbol profesional retirados, ya que por su estado dando como resultado el estrés, depresión e inclusive afectando su ambiente familiar debido al desinterés por realizar desentrenamiento deportivo.

1.2.3. Prognosis

Al no realizarse esta investigación y de seguirse dando este problema más tarde tendremos jugadores de futbol profesional retirados sin un cambio significativo en la aplicación de un desentrenamiento deportivo en el área física, psicológica, social en los futbolistas profesionales retirados de Pichincha. El desentrenamiento

deportivo aprovechado de esta manera técnica sale como opción para admitir el dejar de una manera rápida la actividad física, y puede ser una solución a este contenido que crea mucha polémica y que afecta a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha en su futuro.

Las complicaciones psicológicas de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, que se verán afectadas por volverse sedentarios lo que altera su salud y su calidad de vida. Con el transcurso del tiempo se mostrarán casos de jugadores con diferentes lesiones y tipologías de enfermedades por el poco interés de cumplir con el desentrenamiento deportivo.

Este trabajo favorecerá a que los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, consigan direccionar debidamente toda la carga física de la preparación lograda en su lapso de jugador profesional hacia su transformación en un jugador retirado activo.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo mejora el Desentrenamiento Deportivo en la Calidad de Vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha?

1.2.5. Preguntas directrices

¿Qué es el Desentrenamiento Deportivo para los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha?

¿Qué entiende por Calidad de Vida?

¿Qué Plan de Desentrenamiento Deportivo para mejorar la calidad de vida?

¿Cómo obtener la aplicación de un Plan de Desentrenamiento Deportivo?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

AREA: Cultura Física (fútbol)

ASPECTO: Desentrenamiento Deportivo

ESPACIO: Jugadores de fútbol profesional de Pichincha.

TIEMPO: Año 2016

UNIDADES OBSERVADAS:

- Jugadores de Fútbol Profesional Retirados de Pichincha

1.3. Justificación

Debido a la escasa importancia se ha dado el proceso de entrenamiento deportivo en los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha nace el interés en esta problemática porque se ha revelado con preocupación que los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, no tratan su tiempo libre para efectuar un programa de una actividad física que sirva para el desentrenamiento deportivo, se ha verificado que tienen problemas de salud volviéndose sedentarios y apáticos en las actividades diarias que tienen que hacer y con las dificultades que afectan en su calidad de vida.

En el correcto proceso del desentrenamiento deportivo que se lo ejecuta empíricamente que mediana mente ayuda a mejorar la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados, es importante que, al concluir el ciclo activo del jugador profesional retirado, deba cumplir con un proceso de disminución de las cargas alcanzadas durante su vida de jugador activo. Para reducir el riesgo de sufrir enfermedades asociadas a estos cambios fisiológicos en su organismo.

A través de una investigación propositiva se logrará promover un beneficio de un medio innovador del problema que ocurre en la totalidad de los jugadores de fútbol profesional retirados, que no ejecutan un proceso de desentrenamiento deportivo cumpliendo con una actividad deportiva para advertir riesgos de salud que se han sido comprobados en estos deportistas siendo un tema original y actualizado.

Como un problema de impacto social, el mismo que no solo afecta a los jugadores de fútbol profesional retirados del país, a los entrenadores y a la dirigencia deportiva, sino también a los familiares, amigos y gente del fútbol que ve malamente que un jugador profesional termine su vida obesa, con estrés, afectaciones psicológicas que complica su calidad de vida deportiva.

Siendo la provincia de Pichincha la que acoge el mayor número de jugadores retirados, serán los directamente beneficiados, porque tendrán la oportunidad de efectuar un Plan de desentrenamiento deportivo de manera diferente, planificada, técnicamente con instrucciones elementales para que su cuerpo consiga mantener sus capacidades y para mejorar su calidad de vida.

Con el apoyo y el soporte de los jugadores de fútbol profesional activos y retirados de Pichincha, así como los entrenadores son los que admitirán la factibilidad para efectuar el trabajo investigativo, estando más cerca de los jugadores involucrados en este problema y a quienes está encaminada el proyecto. Actualmente se cuenta con centros de información bibliográfica que ayudará a indagar sobre las dos variables, tomando la parte principal para el marco teórico.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

“Analizar la influencia del Desentrenamiento Deportivo y la Calidad de Vida de los Jugadores de Fútbol Profesional Retirados de Pichincha.”

1.4.2. Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente la relación Desentrenamiento Deportivo con Calidad de Vida.
- Describir la relación entre Desentrenamiento Deportivo y Calidad de Vida.
- Diseñar un Plan de Desentrenamiento Deportivo para los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Luego de cumplir con las investigaciones necesarias tanto en los repositorios de las diferentes universidades del país, así como en trabajos de investigación en tesis, proyectos, monografías; se encuentra el tema sobre el desentrenamiento deportivo y por otra parte el mejorar la calidad de vida en los jugadores profesionales de fútbol retirados de Pichincha.

Revisando los documentos se encontró la información en los diferentes materiales bibliográficos de los trabajos investigativos que nos aportarán en el desarrollo de esta investigación cuyos autores son: Francisco José Calzone, 2008, Tema: “EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD DE LOS EX DEPORTISTAS” determinando las siguientes conclusiones:

Se observa con las prácticas relacionadas con el desentrenamiento deportivo en ex deportistas de Buenos Aires, se muestra como positivamente influyentes sobre calidad de vida relacionada con la salud y ello a través de los indicadores consignados en las historias clínicas. Como ya se mencionará en apartados anteriores, la edad, el sexo el tiempo de abandono de la práctica deportiva.

Siempre será positivo e influyente el programa de desentrenamiento deportivo para mejorar la calidad de vida en jugadores que se dedicaron por completo al fútbol profesional que adaptaron su organismo al esfuerzo máximo y ahora realizar un proceso de desentrenamiento para en el futuro tener buen estado físico, psíquico y una buena salud para mejorar su calidad de vida.

La Lic. Saray Cruz Álzate, cuyo tema es “DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO” año 2012 llegó a las siguientes conclusiones:

Cuando se ha culminado esta etapa, es necesario descargar literalmente toda esa cantidad de cargas a las que ha sido sometido el atleta durante su entrenamiento deportivo de alto rendimiento. Puesto que, de no ser así, se pueden desencadenar alteraciones que repercuten en su accionar diario, con la familia, el colectivo laboral en general y en la sociedad, poniendo en peligro la calidad de vida.

Para no tener alteraciones psicológicas para estar bien en la familia y la sociedad es importante tener un proceso metodológico y planificado de desentrenamiento deportivo.

También el Lcdo. Jaime Valentín Colón cuyo TEMA: “INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL SOBRE LOS EFECTOS DEL DESENTRENAMIENTO EN APTITUD FISICA DE PERSONAS ENTRENADAS” año 2010, llegó a las siguientes conclusiones:

El autor manifiesta que el desentrenamiento tiene efectos en la aptitud física de la persona entrenada. De igual manera el desentrenamiento es relacionado con los datos descriptivos. El desentrenamiento es el cese del entrenamiento físico regular, donde la persona entrenada se ha visto forzada a la inactividad.

El desentrenamiento es la pérdida de capacidades físicas después de una para parcial o total que tiene efectos en aptitudes físicas, técnicas y psicológicas en los jugadores que fueron entrenados. El impacto emocional que tiene el jugador retirado, es importante realizar un proceso de desentrenamiento.

Para ello es de suma importancia realizar un programa de desentrenamiento deportivo, para no perder todas las capacidades físicas y técnicas después del periodo activo, y así no tener problemas psicológicos, emocionales y de salud que afectarán la calidad de vida del jugador de fútbol profesional retirado.

2.2. Fundamentación Filosófica

Los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, por el desconocimiento de los beneficios que ofrece el desentrenamiento deportivo, es necesario promover de manera integral una plan que esté orientada a través de un estudio exploratorio y descriptivo sobre la realidad que presentan actualmente los jugadores retirados del deporte activo ya que ellos desde el punto humano son los que adolecen de

diversas patologías, con la finalidad de contrarrestar y disminuir cualquier trastorno, tanto físico como psíquico que le puede ocasionar el abandono del entrenamiento de una manera inusual.

En la vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, es necesario como parte fundamental observar la parte emocional ya que el retiro del jugador constituye uno de los acontecimientos más relevantes tanto desde el punto de vista psicológico como fisiológico, existiendo razones más que suficientes para argumentar la necesidad de su inserción de un proceso de desentrenamiento deportivo, ya que la renuncia a los beneficios que éste reporta, le trae desviaciones del estado de salud así como alteraciones en el organismo con reacciones agresivas y lesivas, que inciden en la readaptación morfo funcional dañando la calidad de vida.

Los hábitos saludables conducen a una mejor calidad de vida, así como la práctica deportiva regular conjuntamente con una alimentación equilibrada, son factores decisivos para estar sanos, sin embargo, el abandono de la práctica deportiva conlleva efectos perjudiciales para la salud llegando al sedentarismo y problemas de salud.

La parte principal para evitar este tipo de problema social se hace necesario el conocimiento de los beneficios que presta un programa de desentrenamiento deportivo que surge como una alternativa para formar e impartir conocimientos que permitan re direccionar toda esa carga de entrenamiento logrado en el período de deportista para su conversión en un jugador retirado activo.

En la etapa de jugador de fútbol profesional activo, se somete al organismo a elevadas exigencias. Dichas exigencias soportadas año tras año pueden causar efectos patológicos originados por la acción de la carga física las que desencadenan alteraciones físicas metabólicas y fisiológicas, por lo que se hace necesario un programa de desentrenamiento deportivo que posibiliten bajar las cargas paulatinamente y adaptar al organismo al nuevo estilo de vida, completamente diferente al que venía desarrollando sin utilizar ningún tipo de planificación la misma que implica la adquisición de enfermedades leves y crónicas.

El desentrenamiento deportivo como tema de la investigación propuesta, consiste en la práctica de plan y métodos didácticos participativos que ayudarán a conocer y poner en práctica las diferentes formas de la práctica deportiva, de ir eliminando paulatinamente las sobrecargas que ha ido adquiriendo en las fases del entrenamiento deportivo, con el único objetivo de reducir en el jugador los efectos biológicos de las cargas físicas que ha sido sometido en los largos períodos de entrenamiento, demostrando lo beneficioso que resulta la actividad física sistemática para la salud, la cual implica múltiples diferencias sustanciales con las personas sedentarias.

Las diferentes actividades físicas realizadas en el transcurso del lapso como jugador de fútbol profesional retirado, se han convertido en el eje fundamental dentro de la formación deportiva siendo necesarias para ellas entrenamientos intensos a través de actividades empíricas y complementarias en la formación integral de los deportistas para convertirse elementos esenciales y motivadores para nuevos talentos, compartiendo y transmitiendo los conocimientos y las experiencias, para que a través de un verdadero proceso de desentrenamiento deportivo no sea motivo de una afectación social y familiar.

2.2.1. Fundamentación Ontológica

Desde el punto de vista ontológico es considerado el cambio histórico, del comportamiento humano que, partiendo de la forma del ser humano y su vivencia hasta actualidad, su transformación comporta mental es ciertamente inmensurable, tomando en cuenta que la acción responsable del ser humano garantiza la vida de la especie para su proyección.

2.2.2. Fundamentación Epistemológica

El conocimiento es otro componente determinante en la vida de la especie humana; se construye desde la perspectiva del mismo jugador, quien con una visión crítica-reflexiva interioriza lo que para él es evidente y significativo.

2.2.3. Fundamentación Axiológica

Es necesario hacer referencia al componente axiológico cuyo estudio y practica favorecen el inter aprendizaje. El presente trabajo de investigación filosófica, se fundamenta en el paradigma critico propositivo que nos permite el análisis cualitativo de las variables que integran el problema de investigación de una alternativa para solución de un problema planteado.

2.2.4. Fundamentación Sociológica

El deporte debe ser una práctica social útil al individuo que requiere de conocimiento, valores y habilidades que le permitan integrarse con eficacia al campo deportivo, cultural y el trabajo, convirtiéndose así en una persona que aporta efectivamente al desarrollo social.

2.3. Fundamentación Legal

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2008, aprobada por la Asamblea Nacional y de la Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación Cuyos artículos son:

2.3.1 Sección sexta

2.3.1.1 Cultura física y tiempo libre

Art.381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará al acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en

competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos olímpicos y para olímpicos, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art.383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

2.3.1.2 Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación

Art. 3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del Estado.

Art. 8.- Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

2.4. Categorías fundamentales

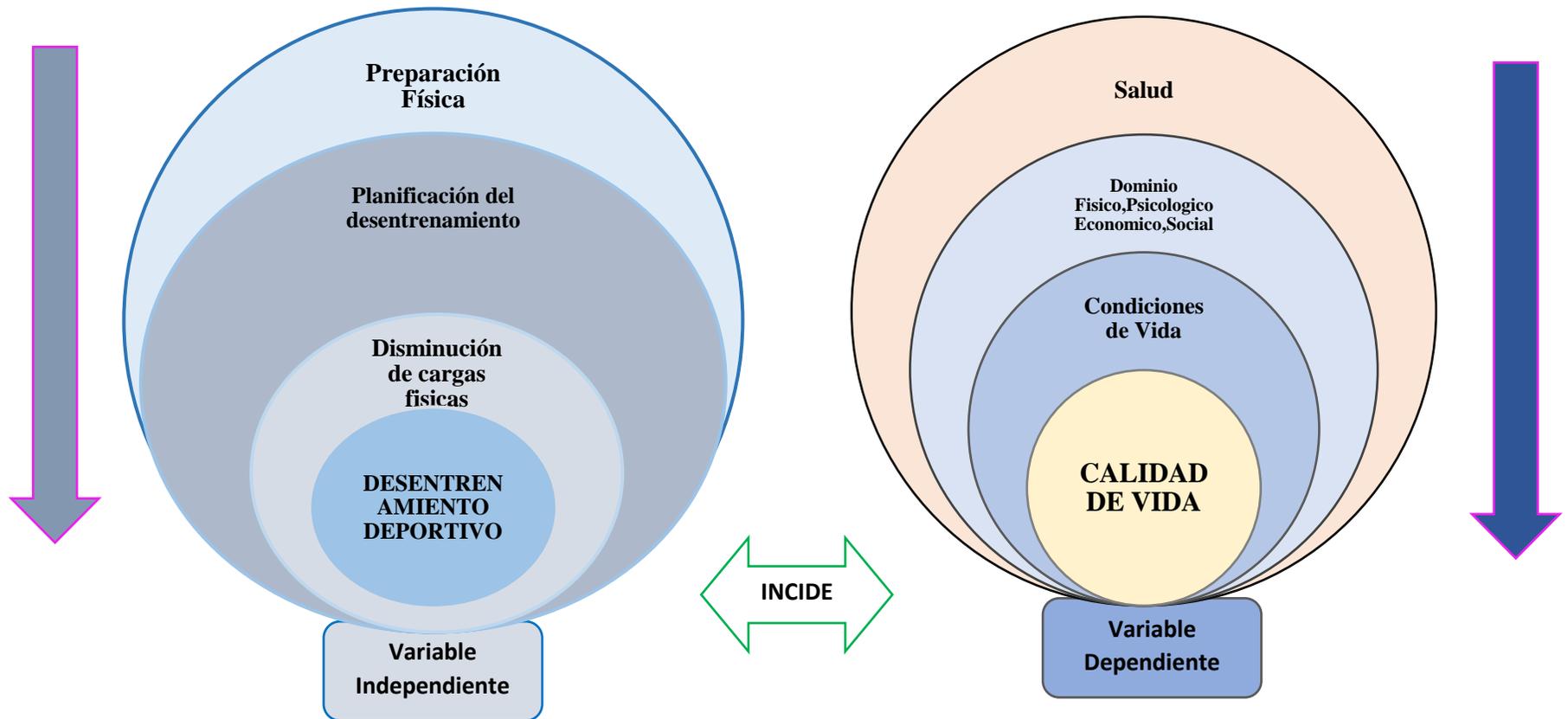


GRÁFICO N° 2: Categorías Fundamentales
ELABORADO POR: Lcdo. Fausto Mauricio Arguello Navarro

Constelación de ideas de la variable independiente: Desentrenamiento Deportivo

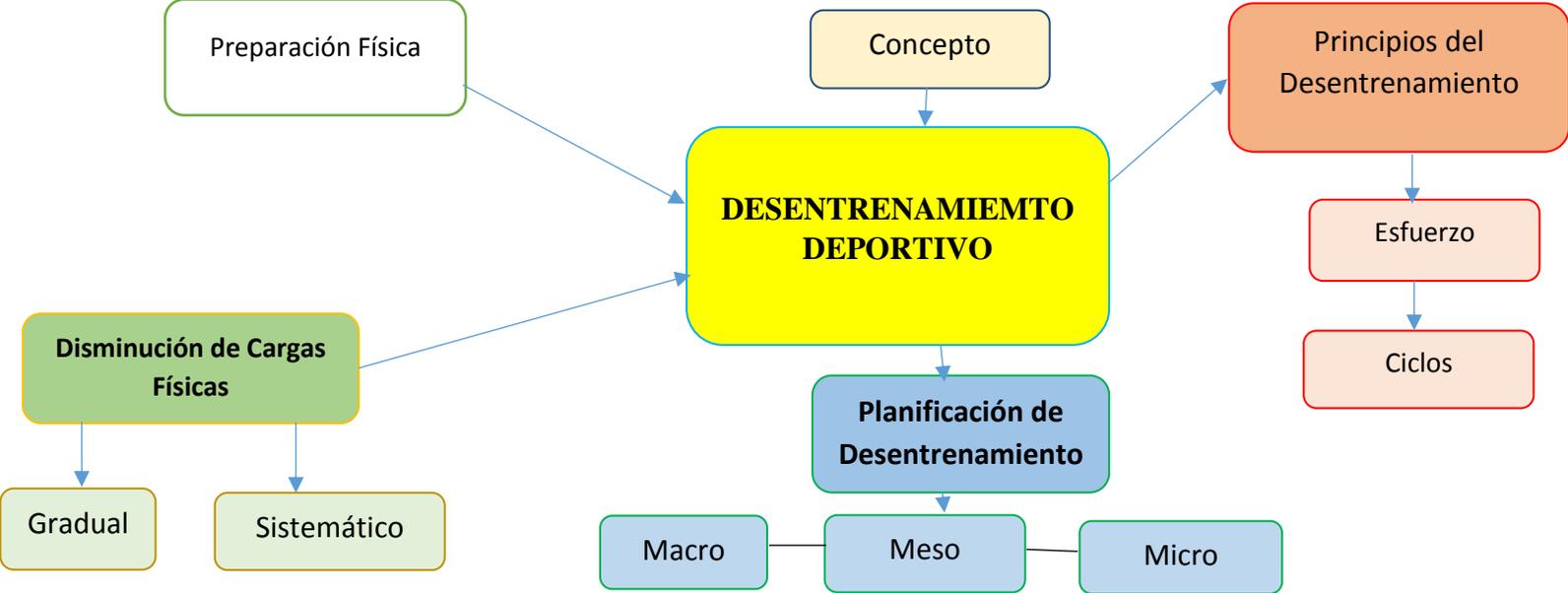


GRÁFICO N° 3: Constelación de Ideas de la V.I
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Constelación de ideas de la variable dependiente: Calidad de Vida

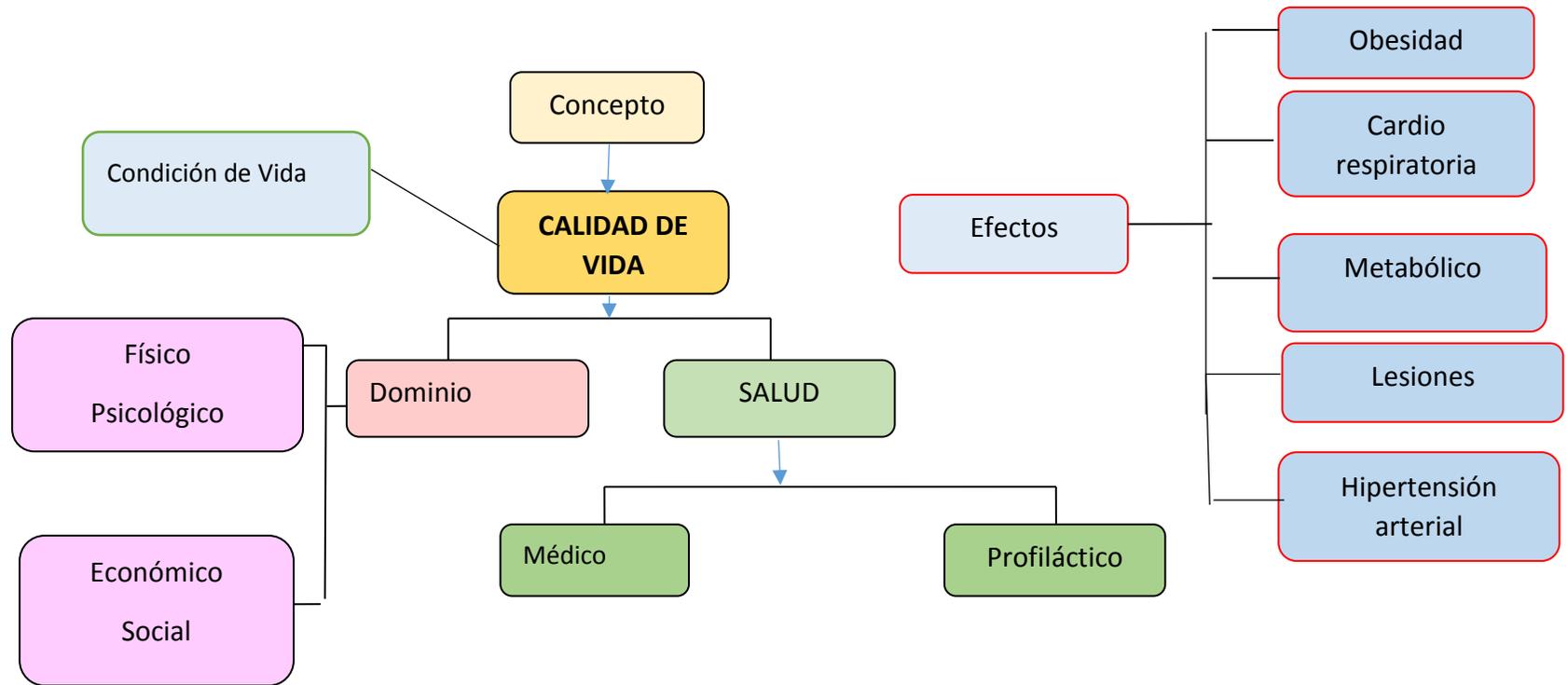


Gráfico N° 4: Constelación de Ideas de la V.D

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

2.4.1 Variable Independiente

2.4.1.1 Preparación física

Concepto

Los ejercicios físicos especiales resultan estructuras intermedias entre los ejercicios de la preparación general y la preparación técnico - táctica del deportista, estos son denominados por Grosser y Verjoshanski ejercicios de la preparación condicional especial.

Grosser y colaboradores (1988) la definen como el desarrollo de las capacidades físicas de un deporte (que determinan el rendimiento) por ejemplo la resistencia aeróbica para un corredor de maratón. Estos se desarrollan principalmente durante las diferentes etapas del ciclo de entrenamiento. Pero en una menor proporción en la etapa general que en la especial y competitiva.

Markov (1991) expone que la preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial.

Harre (1987) al abordar la preparación de jóvenes talentos valora como en la medida que se avanza en el proceso de desarrollo con mayor énfasis las capacidades físicas con respecto a las exigencias especiales del deporte. Por consiguiente, el volumen de las cargas en medios especiales aumenta continuamente en los deportistas avanzados. Sin embargo, entre los grupos de disciplinas deportivas existen diferencias; en aquellos deportes que exigen una fuerza máxima y resistencia a la fuerza, la preparación física ocupa en comparación con otras tareas, un lugar privilegiado. Por esta razón, el porcentaje de ejercicios de desarrollo general es mucho mayor que en los llamados por algunos autores como deportes técnicos, en los que es necesario desarrollar las capacidades especiales para dominar la técnica deportiva, utilizando desde el inicio un mayor volumen de ejercicios especiales.

Según (www.entrenandonos.com, 2016) afirma que “El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes. “

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto, la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.

- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2.4.2 Planificación del desentrenamiento

2.4.2.1 Concepto

Según (www.entrenandonos.com, 2016) afirma que “El desentrenamiento 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”.

2.4.2.2 Importancia

- Contribuye desarrollar mejor los planes para evitar la improvisación.

- Ayuda a llevar un control de lo realizado.
- Se puede verificar por que obtiene o no resultados.

2.4.3 Disminución de cargas físicas

2.4.3.1 Concepto

De acuerdo a la página web ([www..imf-formacion.com](http://www.imf-formacion.com), 2016) "La fatiga física o muscular es la disminución de la capacidad física del individuo debida bien a una tensión muscular estática, dinámica o repetitiva, bien a una tensión excesiva del conjunto del organismo o bien a un esfuerzo excesivo del sistema psicomotor (musculo esquelético)."

Cuando la carga física de trabajo supera la capacidad del individuo se llega a un estado de fatiga muscular, que se manifiesta como una sensación desagradable de cansancio y malestar, acompañada de una disminución del rendimiento.

La fatiga muscular por lo tanto es la disminución de la capacidad física del individuo después de haber realizado un trabajo durante un tiempo determinado.

2.4.3.2 Importancia

Cuando la persona no se recupera de la fatiga, entra en un estado de fatiga crónica o patológica, que puede tener graves repercusiones en la salud y que no siempre son reversibles. Dentro de las alteraciones irreversibles citaríamos:

- Degeneración crónica de las articulaciones (artrosis).
- Degeneración de los discos intervertebrales o lesiones de los mismos (hernias).
- Enfermedades del corazón (infarto, angina de pecho...).

2.4.3.3 Desentrenamiento Deportivo

"Desentrenamiento, puede ser entendido como la parada parcial o total de entrenamiento con ejercicios, y, por tanto, a retirada de los estímulos destinados a mantener las adaptaciones". (Pereira, C. R., 2005).

"Con base en la literatura analizada, el desentrenamiento se conceptúa como la pérdida parcial o completa de las adaptaciones anatómicas, fisiológicas y de la performance, como consecuencia de la reducción o pérdida del entrenamiento". (Pereira, C. R., 2005).

"Es decir, mientras que el entrenamiento físico induce una serie de adaptaciones fisiológicas, la inactividad (desentrenamiento) está asociada con la involución de muchas de ellas". (Santos, J.I.; s/a).

"Los efectos del desentrenamiento físico puede ocurrir en situaciones en las cuales el atleta es retirado del entrenamiento por causa de lesión, o por vacaciones, o cuando el atleta entra en la fase de tránsito del ciclo de entrenamiento físico". (Evangelista, F.S. y Brum, P.C.; 1999).

"Poca información existe sobre el período de desentrenamiento; por eso, un estudio de Hakkinen y Komi relata que, durante un período de ocho semanas sin el estímulo del entrenamiento, la disminución en la fuerza en los adultos es, inicialmente, la causa de las desadaptaciones neuronales causadas por la inactividad". (Fontoura, A.S. y colab., 2004).

"El desentrenamiento, es la pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducido por adaptaciones, en respuesta a estímulos insuficientes de entrenamientos. Las características del desentrenamiento pueden ser diferentes dependiendo de la duración de la sesión de entrenamiento o por entrenamientos insuficientes. El desentrenamiento puede ser de corto período (menos de 4 semanas de estímulos insuficientes) o de largo período (más de 4 semanas de estímulos insuficientes). (Mujica, I. y Padilla, S. 2000).

"El Desentrenamiento puede ser definido como la pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducida por adaptaciones en respuestas a estímulos insuficientes de entrenamiento". (Mujica, I. y Padilla, S., 2001).

"El desentrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento; pero que de ninguna forma significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico". (Alonso, R.F., 2001).

"... para el proceso de desentrenamiento, el objetivo es ir disminuyendo las cargas hasta los niveles de una persona activa; es decir, no sedentaria, pero tampoco deportista". (Alonso, R.F., Forteza, A. y Alonso, R.; 2001).

"... 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 sometido 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 para evitar o atenuar las consecuencias negativas en el organismo y en la psiquis de la culminación brusca de la vida deportiva activa". (Domínguez, M., Suárez M. y Casariego, C.; s/a).

Los términos entrenar y desentrenar en sentido general puede decir que:

- Entrenar: se puede entender como: adquirir habilidades, adiestrar, ser capaz, por medio de instrucción, disciplina o ejercicio; habilitar, ejecutar regularmente (una actividad); ejercitar; practicar, prepararse para competiciones deportivas o para otros fines.
- Desentrenar: se puede entender como: hacer perder o perder el entrenamiento; desadiestrarse, ejemplo: la larga enfermedad desentrenó al atleta, se desentrenó durante las vacaciones.

De esta forma, parece que el término "desentrenamiento", se refiere, estrictamente, a la pérdida de una habilidad o condición como consecuencia de una parada o disminución del entrenamiento. O sea, un proceso natural de regresión, que al referirse a un atleta trae implícita una idea de pérdida o involución indeseable.

Este proceso se refiere a un programa de re-entrenamiento o proceso de retorno progresivo al estado basal del jugador para su nueva condición; y no a un desentrenamiento en el sentido estricto de la palabra. Este proceso tiene que ser orientado y dirigido por el entrenador y con acompañamiento médico de la misma forma que cuando era atleta activo.

El desacondicionamiento físico, trata de identificar y analizar los trastornos o alteraciones que se producen en la salud, producto de la parada (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo; como consecuencia de la disminución rápida de la capacidad de trabajo que sucede en el jugador.

El desentrenamiento deportivo propone un proceso pedagógico, planificado y dosificado para que no sucedan efectos negativos en el organismo del atleta producto de esa disminución rápida de la capacidad de trabajo orgánica.

Independientemente que el desentrenamiento deportivo incluye al desacondicionamiento físico; es importante aquí no confundir ambos procesos, pues en este último, existe una gran cantidad de investigaciones. La diferencia consiste en que el desentrenamiento deportivo es un término más amplio, pues se apoya en el proceso biológico de desacondicionamiento físico y estudia una estrategia para planificar la forma en que el organismo va a realizar esa disminución de la capacidad de trabajo deportivo sin que este proceso produzca afectaciones (enfermedades) en la salud del ex-atleta activo, llevando al organismo de éste a un nivel de capacidad de trabajo física de una persona activa físicamente. El segundo (desacondicionamiento físico), solo analiza las alteraciones orgánicas que suceden debido a la paralización (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo. O sea, el proceso de Desentrenamiento Deportivo va más allá que un simple proceso de desacondicionamiento físico.

Este proceso de reducción de la capacidad de trabajo física, se produce en todo el sistema orgánico, de ahí que sea necesario desarrollar investigaciones en cada uno de ellos para ver las transformaciones que ocurren producto de esa falta de carga, aunque es necesario aclarar que en el Sistema Nervioso Central quedan huellas que pueden ser de fácil reactivación y que a su vez influyen en la reactivación del resto

de los sistemas del cuerpo humano, a pesar que haya variado el grupo etéreo y que por regla general el nivel de capacidad de trabajo a alcanzar no sea igual a los obtenidos en etapas anteriores.

2.4.3.4 Efectos del desentrenamiento sobre la fuerza máxima

Los periodos de desentrenamiento superiores a ocho semanas muestran reducciones significativas en el índice T/C (testosterona/cortisol), el cual correlacionó fuertemente con las disminuciones de fuerza y las elevaciones en T4 (tiroxina). Estos cambios hormonales coinciden con periodos de atrofia muscular e indican un papel hormonal en el tamaño del músculo y las reducciones de fuerza observadas durante periodos de desentrenamiento.

La cesación completa del entrenamiento en un DEPORTISTA, resulta en una inmediata disminución de la fuerza. Se ha comprobado que, en reposo absoluto, el músculo puede perder hasta un 30% de su fuerza en el transcurso de una semana.

De forma muy general se puede decir que un aumento de la fuerza adquirido rápidamente se pierde con igual rapidez una vez que se interrumpe el entrenamiento.

Sin embargo, algunos autores han afirmado que esta disminución ocurre con un ritmo más lento en relación con el correspondiente al del incremento previo de fuerza. En cambio, un nivel de fuerza elevado adquirido durante años se pierde de forma muy progresiva (ecured.cu)

2.4.3.5 Sobreentrenamiento, desentrenamiento y reentrenamiento

El éxito del entrenamiento deportivo depende del delicado equilibrio en la balanza de la supercompensación. Este fenómeno tantas veces nombrado y estudiado se basa en los procesos de adaptación que el organismo realiza a partir del juego que se da entre el catabolismo y el anabolismo. En otras palabras, sólo es posible mejorar cuando la carga de trabajo es la adecuada y la recuperación es la necesaria. Si la carga es excesiva y/o la recuperación es escasa, y esto se repite a lo largo de

cierto tiempo, el deportista entra en un estado conocido como de *sobreentrenamiento*. (wordprees, entrenamiento deportivo/desentrenamiento)

Ya sea por la incorrecta creencia de que “más es mejor” o por la falta de una planificación coherente, es muy común ver atletas fatigados con síntomas claros de sobreentrenamiento: falta de apetito, dolores de cabeza y musculares, dificultades para dormir, desgano y descenso del rendimiento, entre otros.

La mejor forma de prevenir el sobreentrenamiento es a través de una planificación ordenada, que alterne las intensidades de entrenamiento y a su vez incluya sesiones específicas de recuperación.

Una vez que se haya ingresado en el sobreentrenamiento, la única opción posible es suspender la actividad física e intentar métodos de recuperación tales como masajes, sauna, etc. También será de utilidad la revisión de la dieta, a fin de asegurar el reabastecimiento de glucógeno.

Ahora bien ¿qué sucede con aquellos deportistas que han llevado adelante una planificación ordenada y un entrenamiento sistemático, pero que están agotados de tantas horas de sacrificio? Al final de la temporada, no son pocos los atletas que “tiran la toalla” y se dedican a descansar más tiempo del que deberían. Esta merma en la exigencia física puede que sea necesaria, pero genera trastornos en los entrenadores porque ya saben lo que se viene. La fuerza y la potencia se pierden, la resistencia disminuye y la velocidad desaparece: el deportista sufre un *desentrenamiento*. Y eso no es nada: la pérdida suele ser proporcional a la ganancia. Por lo tanto, es bueno pensar en un nivel mínimo de entrenamiento, buscando perder lo menos posible la forma deportiva. (wordprees, entrenamiento deportivo/desentrenamiento)

Para cuando los estragos del desentrenamiento ya son irreversibles, no queda otra salida más que recuperar el estado de forma, en ocasiones empezando desde cero. Esta “vuelta a las pistas” se conoce como *reentrenamiento*, y en este caso es proporcional al tiempo que se ha permanecido en inactividad. Y eso no es todo: a mayor calidad de atleta, mayor tiempo de reentrenamiento.

Todos estos datos parecen evidentes, pero muchas veces no son tenidos en cuenta, produciendo importantes pérdidas de tiempo o, en el peor de los casos, lesiones por una recuperación deficiente. Es por eso que a la hora de planificar es importante que el entrenador atienda a estos detalles no sólo para ganar tiempo, sino también para evitar futuros inconvenientes. (wordpress, Entrenamiento deportivo/Desentrenamiento)

2.4.3.6 El desentrenamiento deportivo

La vida deportiva del atleta se divide por lo general en dos grandes etapas: Etapa de selección y etapa de preparación. Sin embargo, dado el nivel que han adquirido los resultados deportivos, el tiempo que se requiere para alcanzarlos y las cargas físicas a realizar por parte de los atletas, es necesario dar apertura a una nueva etapa dentro de la concepción de la vida del deportista, que la misma se le puede denominar: Desentrenamiento deportivo. (Francgilo, El desentrenamiento deportivo, 2009)

Se podría definir como la etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo; y la misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como atleta élite o de alto resultado.

Esta eliminación de sobrecarga puede ser total o parcial, en dependencia del régimen o modo de vida (posterior) que adquiera este individuo ex-atleta.

Este proceso de reducción de la capacidad de trabajo física, se produce en todo el sistema orgánico (de ahí que sea necesario desarrollar investigaciones en cada uno de ellos para ver las transformaciones que ocurren producto de esa falta de carga), aunque es necesario aclarar que en el Sistema Nervioso Central quedan huellas que puede ser de fácil reactivación y que a su vez influyen en la reactivación del resto de los sistemas del cuerpo humano, a pesar que haya variado el grupo etéreo y que

por regla general el nivel de capacidad de trabajo a alcanzar no ser igual a los obtenidos en etapas anteriores. (francgilo, 2009)

En la mayoría de los casos, el atleta después de su retiro no realiza ninguna actividad física, de modo que no mantiene este estímulo (carga física), el cual debe ir aminorando el efecto del mismo; tal y como sucede con algunos medicamentos que es necesario continuarlos consumiendo de manera decreciente después de haber eliminado la enfermedad.

Los deportistas de alta competición que interrumpen su entrenamiento en diez días comienzan a experimentar cambios en su cuerpo que tienen que ver con el desentrenamiento.

En pocos días la ausencia de estímulos comienza a producir la pérdida total o parcial de las adaptaciones orgánicas inducidas por el entrenamiento. Una de las Alteraciones fundamentales en el desentrenamiento deportivo.

Rápido deterioro de la condición cardiorrespiratoria. Para estos deportistas, sometidos a sesiones intensivas de entrenamiento, un periodo de falta de trabajo parece producir una acelerada disminución del consumo máximo de oxígeno. Este es uno de los parámetros de laboratorio más importantes para valorar la resistencia de un atleta. Cuando un deportista está en un alto grado de entrenamiento presenta un cierto grado de hemodilución, lo cual aumenta su volumen sanguíneo.

El no entrenar determina una reducción en ese volumen, lo que hace que baje también la cantidad de sangre emitida por el corazón en cada latido.

Incluso, disminuyen de tamaño las cavidades internas del músculo cardiaco cuando se interrumpe el entrenamiento. La consecuencia es que la eficacia de la función respiratoria baja rápidamente al cesar el estímulo de la preparación física. (Fracgilo, 2009)

Por otro lado, se produce una alteración en el metabolismo, particularmente en la capacidad para generar energía a partir de la ingesta y en los modos en que esa energía se pone a disposición del requerimiento físico intenso.

La pérdida de forma física inducida por la falta de entrenamiento tiene que ver con los hidratos de carbono y las grasas.

En pruebas de resistencia se da el predominio de las grasas como fuente de energía frente a la que representan los hidratos de carbono. Su disponibilidad quedaría reducida en sólo 10 días a partir del momento en que el atleta abandona su programa habitual de training.

Esta alta sensibilidad orgánica frente a los estímulos del entrenamiento y su suspensión hace que los deportistas de alto nivel deban mantener un programa de entrenamiento anual sin casi interrupciones durante la temporada. Aunque esos periodos de descanso parecen tener efectos positivos a los fines de la recuperación mental y física, su duración debe controlarse para que las pérdidas de forma sean fácilmente recuperables.

El problema habitual suele presentarse ante los casos de lesión. Según la experiencia de miles de atletas, una pequeña lesión puede arruinar un año de preparación. La medicina deportiva está generando nuevas técnicas para recuperar más rápidamente a los atletas lesionados a fin de que no deban sufrir ese terrible retroceso. (Francgilo, El desentrenamiento deportivo, 2009)

En la actualidad se transforma la concepción del entrenamiento deportivo para los atletas retirados del deporte activo creando toda una teoría alrededor de lo que se ha denominado el desentrenamiento deportivo. Al culminar la etapa activa de la vida del deportista del alto rendimiento, el mismo debería realizar un proceso de reducción de las cargas adquiridas durante su vida como atleta activo. Realizando este proceso, disminuirá el riesgo de padecer enfermedades asociadas a este cambio en su organismo.

La práctica sistemática del deporte de alto rendimiento determina severos cambios en el organismo del deportista para poder dar respuesta a las demandas del entrenamiento y la competencia. Estos cambios por lo regular se manifiestan a través de la hipertrofia de algunos músculos que forman parte de un proceso irreversible en el organismo y que una vez culminada la vida deportiva, siguen demandando al organismo el suministro de ejercicio físico. (Rodríguez)

Los principales problemas que se presentan en los sujetos entrenados que no realizan desentrenamiento también están condicionados por la poca individualización que se realiza en algunas etapas de la vida deportiva de los atletas.

Bompa (1983, citado por Collazo y Betancourt, 2006) plantea, la individualización se enfatiza en que cada programa de entrenamiento debe ser diferente para cada atleta, porque las respuestas y adaptaciones a los estímulos varía de forma diferente en cada individuo, enfatizando además que cada atleta debe ser tratado según sus habilidades, las características de su aprendizaje y la especificidad del deporte.

En los principios declarados por Alonso, Forteza y López (2001), para utilizar como metodología en el desentrenamiento, se hace referencia al principio de la individualidad. Los autores plantean que “es uno de los más importantes debido a la diversidad que existe en los tipos de deportes, disciplinas deportivas, modelos de entrenamientos, capacidades biomotrices a desarrollar, pues aquí la carga tiene un sentido terapéutico-profiláctico, producto de los objetivos que persigue el proceso”. Es por ello que se propone como objetivo: implementar un Programa individualizado de Desentrenamiento Deportivo en la comunidad del Nuevo Vista Alegre con el trabajo en conjunto del Médico de Familia, Psicólogo y los Licenciados de Cultura Física que laboran en los Combinados Deportivos.

2.4.3.7 Desentrenamiento Físico

Es la pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducido por adaptaciones, en respuesta a estímulos insuficientes de entrenamientos. Es un proceso pedagógico con el 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 reducir el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo. (Ecured)

Los deportistas están sometidos desde edades muy tempranas a entrenamientos rigurosos, acompañados de sobrecargas sensoriales, gasto energético considerable, deshidratación importante, elevadas exigencias de los aparatos cardiovascular y respiratorio, etc., todo lo cual nos explica la necesidad de someterlos a un proceso de desentrenamiento que implique una reducción paulatina de los fuertes estímulos a que están sometidos y una disminución progresiva de su actividad metabólica.

La respuesta fisiológica al desentrenamiento físico se puede apreciar por los cambios que se producen en las capacidades del atleta; por ejemplo:

- Fuerza y potencia muscular
- Resistencia muscular
- Velocidad, agilidad y flexibilidad
- Resistencia cardiorrespiratoria

Generalmente una vez que un atleta pasa al retiro, el mismo cesa bruscamente la realización de la actividad física, produciéndose una disminución de las necesidades calóricas que no va acompañada de la correspondiente reducción en la ingestión calórica. Como consecuencia tiende a producirse un aumento de los depósitos grasos, sobrepeso y obesidad en muchos casos, situación que como es sabido constituye un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. (Díaz Becerra y Nieto Suárez, 2010)

El desentrenamiento no necesariamente debería ser cumplido solo por aquellos que se sometieron a un altísimo entrenamiento físico, sino además por todos aquellos atletas sin importar el nivel que por diferentes razones han decidido cambiar de forma de vida.

La decisión de parar en los entrenamientos al final de la carrera como competidor, está en la mayoría de los casos, cargada de un alto contenido sentimental, ya que gran parte del desarrollo físico, social y personal, han sido acompañadas por largas horas de entrenamiento y de mucho esfuerzo, es por eso que no debemos descuidar la readaptación psicológica del individuo.

Han sido muchos los investigadores que se han volcado sobre el tema del desentrenamiento; en el año 2002 un colectivo de autores de la Universidad de Ciego de Ávila, propuso actividades para ser incluidas en un programa de desentrenamiento para ciclistas retirados, quedándose sólo a nivel de una propuesta. Los médicos Francisco Montesinos Flores y Osvaldo García González (2003), dirigieron su intención hacia el trabajo de fuerza para atletas cubanos en el proceso de desentrenamiento, centrándose en un único elemento (fuerza) a utilizar dentro de todo el contenido que debe poseer un programa de desentrenamiento para atletas con esas características.

Porto López (2004), propuso una metodología para el desentrenamiento en estos atletas, abordando de manera convincente el tema desentrenamiento, en específico para el judo. Barrizonte y colaboradores del Instituto de Medicina del Deporte, en el año 2000, confeccionaron el Programa Nacional de Atención Médica y Psicológica al atleta retirado.

Este contempla una propuesta de ejercicios para la descarga del trabajo físico acumulado por los atletas durante su vida deportiva activa, no obstante, al no estar estructurado de una forma que permita al Licenciado en Cultura Física desarrollarlo, se considera insuficiente en la solución del fin para el que fue propuesto. (Aguilar Rodríguez)

Pino Rivero (1998) y Dreke Salgado (2000) coinciden en que los principales factores de riesgo que aparecen en los exatletas fueron: la hipertensión arterial, el hipercolesterolemia, la obesidad, el sedentarismo, la tensión emocional, hábitos tóxicos y enfermedades renales.

Según Aguilar Rodríguez las principales patologías encontradas en su investigación fueron por orden de frecuencia las cardiovasculares, endocrinas, osteomioarticulares y con menos frecuencia las nerviosas y las respiratorias; coincidiendo con los investigadores antes mencionados.

Se evidenció también una escasa relación entre las enfermedades encontradas y los antecedentes familiares, lo que indica que los atletas que presentan antecedentes patológicos familiares pueden estar enfermos por razones hereditarias, pero los demás que padecen dichas enfermedades puede estar dado por otras causas, entre las que no se puede descartar el incumplimiento de la etapa de desentrenamiento.

Lo antes planteado nos permite comprender la necesidad de tener en cuenta estos elementos dentro de nuestra investigación, por cuanto constituye un punto de partida saber en los casos de atletas que presentan enfermedades si son provenientes de los efectos nocivos provocados por las altas cargas de entrenamiento o si las mismas son de carácter hereditario.

Todas estas afectaciones se pudieran disminuir a partir del trabajo profiláctico durante la etapa activa del atleta y la aplicación de un programa de desentrenamiento que contribuya a descargar el arsenal de cargas recibidas.

Cuando ya está tomada y ejecutada la decisión de culminar el ciclo competitivo, lo primero que se debe plantear es una planificación correcta de los trabajos, para obtener un proceso inverso con unos niveles de carga por debajo de los utilizados cuando estaba en actividad, decreciendo en frecuencia e intensidad, y aumentando los tiempos de descanso. (pág. Rodríguez)

Desde el principio de los noventa, en el sistema de salud se identifican entre las líneas estratégicas fundamentales la relacionada con la reorientación del sistema de salud hacia la atención primaria y su pilar fundamental lo constituye el médico y la enfermera de la familia, lo que ha permitido la descentralización de la atención médica y la atención priorizada en las comunidades a las personas con mayores riesgos. (Barrizote, 2002)

Así como la implementación de acciones preventivas a partir de la interrelación entre el médico y los pacientes, dentro de todo este sistema de atención primaria también ocupa un papel especial las acciones que se emprenden de forma conjunta entre el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

El desentrenamiento consiste en continuar la actividad física de forma descendente, inversa a lo que se produce con el proceso del entrenamiento deportivo, utilizando preferentemente medios generales y en correspondencia con la edad.

- La planificación para este proceso inverso debe realizarse de forma muy similar a la del entrenamiento, incluso en su individualización, la sesión debe comenzar con el calentamiento general en la parte inicial de la sesión para luego continuar con el especial y con niveles de carga por debajo de los que se utilizarán en la parte principal. (desentrenamiento).

2.4.3.8 Concepción sinológica del desentrenamiento deportivo

Existen no pocos ejemplos en que las personas dedicadas al entrenamiento de alto rendimiento, sin proponérselo confunden ese concepto con la preparación del deportista, sin embargo, ambos en la práctica son diferentes.

Matveev (1985) consideró este último un proceso multifacético, de utilización racional del total de factores (medios, métodos, formas y condiciones) que permiten influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición para alcanzar marcas deportivas.

Esa preparación del deportista como concepción macro sistémica implica la ordenación y planeación general de los objetivos y contenido de ese proceso, el cual se derivará en ciertos subsistemas. No obstante, hasta ahora su comprensión no ha sido posible debido a la limitación existente en la visualización de esa preparación como sistema mayor.

Por tanto, aquí se asume esa preparación como el concepto de mayor significación, al que incluye tanto al entrenamiento deportivo como al desentrenamiento.

El desentrenamiento comienza a erigirse en el mundo del deporte con derecho propio cuando se acrecentó la comercialización y la exigencia de mejores resultados a sus practicantes, quienes se vieron requeridos a someterse a entrenamientos extremos para dar respuestas a tales requerimientos.

La preparación del deportista va más allá de propiciarle a un sujeto su participación en las competencias, sino que también, debe encargarse de su desentrenamiento cuando sus facultades dejen de ser competitivas. Esta concepción a grandes rasgos, completaría ese complicado tema, caracterizada por la insustituible relación profesional y personal del entrenador y el deportista.

Para entender un fenómeno social unas de las mejores variantes encontradas es plantearse en primer lugar como un sistema, sin embargo, esa visión fue muy acertada hasta la década de los años 80s del siglo XX. No obstante, hoy se habla de una nueva perspectiva para su estudio desde la complejidad.

Enfocar al desentrenamiento deportivo desde una óptica sistémica se fortalece mediante el entrecruzamiento de las ideas del pensamiento sinológico o enfoque global-cualitativo, y ya no desde la concepción holística, pues el primero apela a las propiedades atributivas, mientras que el segundo se centra en lo distributivo. Por consiguiente, no se debe reducir la comprensión de la preparación del deportista (entrenamiento y desentrenamiento) a su expresión holística como suma de partes, sino como síntesis de propiedades emergentes. (Zamora, 2011)

Más allá de considerar a la preparación del deportista como un sistema o proceso pedagógico, existe la perspectiva de explicarlo como un proceso transdisciplinario, pues en él concurren distintos saberes como, pedagogía, didáctica, medicina, fisiología, psicología, sociología, biomecánica, astrología y otros, que en interacciones entre ellos hacen posible que emerjan interpretaciones emergentes que hasta ahora se han mantenido ocultas para el trabajo con el deportista en activo o con aquel que se retira para siempre del alto rendimiento y se desentrena.

Formar una cultura por el desentrenamiento en el sistema de escuelas deportivas, es designar ese estado, que en este caso debe ocurrir en la mente del deportista desde que inicia su carrera. Esa cultura va a estar determinada por la manera en que ese sujeto es capaz de aprovechar todas las variantes de su entorno (micro, meso y macro), ya sea para el entrenamiento o desentrenamiento total. (Martínez, 2011)

Una de las características psicológicas que se ha comprobado en muchos ex deportistas es que sienten fobia por la actividad física, y no llegan a comprender los riesgos a los que se exponen. ¿Por qué sucede esa situación que pudiera desembocar en un desenlace letal?

Muchas personas no atinan a comprender que el desentrenamiento deportivo tiene relación con todos los niveles de desarrollo del deportista y por lo general, asocian ese proceso con la etapa de retiro del mismo. Quienes piensan así expresan un reduccionismo inconcebible. La solución a esta situación es obvia.

Desarrollar la cultura por el desentrenamiento desde el deporte de iniciación, implica que el profesor deportivo tenga presente los caracteres dominantes de ese proceso, que pueden ser: censista, racional e ideal.

- Cultura censista: se manifiesta solo mediante los sentidos y es conocida a partir de los mismos. Puede expresarse cuando el profesor le habla al niño deportista sobre el desentrenamiento, le habla o le muestra foto o video de algún deportista que padece alguna situación de salud por no desentrenarse.
- Cultura racional: proceso donde predomina la razón y es conocida por sus productos tangibles. Este tipo de cultura es propia para el niño que ha pasado a una etapa de desarrollo superior dentro de la práctica deportiva, aprovechando su nivel escolar, el dominio de la lengua materna y la característica psicológica de la edad por la que transita. Ya se puede utilizar la lectura, o debatir algún tema útil al fin deseado.

- Cultura ideal: se connota por la combinación de la cultura sensista y la racional. (Herrera, 2008)

2.4.3.9 La conciencia del deportista y el desentrenamiento deportivo

En cuestión del desentrenamiento deportivo la cultura y la conciencia del deportista van de la mano. El desentrenamiento o para entrenamiento deportivo es un proceso opuesto al entrenamiento deportivo, y su fin más general.

Consiste en desinstalar los beneficios o capacidades conseguidas a nivel de las estructuras (mitocondrias y tejidos), funciones (cardiaca, circulatoria y respiratoria), sustratos (energéticos, enzimáticos y hormonales) y los sistemas (circulatorio, muscular, nervioso y respiratorio) a través del entrenamiento, cualquiera de las acciones que se realicen en esa dirección implican la de ejecutar actos conscientes. (Morín, 1198)

2.4.3.10 El desentrenamiento deportivo altamente nocivo para la salud

Los atletas de alto rendimiento son sometidos sistemáticamente a grandes sobrecargas físicas para alcanzar el nivel necesario en pos de los resultados. Este nivel de exigencia, lejos de ser saludable para el organismo, funge como una agresión - estímulo de gran envergadura, pues en la mayoría de los casos trabajan al límite de las posibilidades humanas.

"Según la disciplina practicada, los órganos del individuo sufren diferentes transformaciones -señala Adalberto Corrales Gil, responsable del Programa de Desentrenamiento en el Centro Provincial de Medicina Deportiva. El tamaño del corazón aumenta a expensas de las paredes o del volumen, de igual forma la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

"El intercambio gaseoso se modifica, ocurren cambios en el proceso de hidratación -continúa el especialista. Las cargas elevadas causan alteraciones en el sistema morfo muscular.

Todos estos cambios son provocados en la búsqueda por elevar el rendimiento".

Pero el retiro de la práctica en activo, lejos de aliviar la sobreexplotación del cuerpo, constituye un peligro mayor, de no atenderse de forma correcta: detener bruscamente la ejercitación funge como incentivo para otras complicaciones en la salud, con riesgo de muerte incluso en algunos casos.

Durante mucho tiempo el desentrenamiento deportivo no fue entendido y ni atendido por los profesionales del sector. No estaba concebido como un proceder planificado, capaz de repercutir en las leyes rectoras del organismo. (Darilys)

Entre 1998 y 2006, especialistas del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) y del Instituto de Medicina del Deporte (IMD) investigaron sobre los padecimientos de los atletas retirados. Dentro de las alteraciones más frecuentes figuraron los problemas cardiovasculares y enfermedades endocrinas, los cuales no respondían en la mayoría de los casos a los antecedentes familiares.

Asimismo, la aparición de hábitos tóxicos y tensión emocional. Una cifra considerable presentó también afecciones psicosociales (fundamentalmente en los deportes de combate, tiempos y marcas), disciplinas desarrolladoras de la agresividad y explosividad de sus practicantes.

"Al llegar a la tercera edad, los cambios son enormes en comparación con los de una persona ajena al medio -añade el doctor Adalberto Corrales. De desentrenarse, las variaciones resultan mucho más intensas.

"Los inconvenientes cardiorrespiratorios pueden ocasionar infartos, trombosis, isquemias, muy peligrosos en edades tempranas -enfatisa. La ingesta desmedida de alimentos los lleva a la obesidad, al sedentarismo, a los vicios, con sus consiguientes riesgos.

2.4.3.11 Características del procedimiento del desentrenamiento

"El desentrenamiento es un proceso pedagógico determinado por la planificación y dosificación de todas las cargas físicas recibidas durante el entrenamiento -refiere Adalberto Corrales Gil, responsable de dicho programa en el Centro Provincial de Medicina Deportiva. Tiene como objetivo eliminar o disminuir los efectos de estas después del retiro de la vida en activo.

"Persigue, por tanto, una involución en los órganos y sistemas hasta llevarlos a un estado normal, lo más cercano posible al que tenían antes del comienzo de la práctica en el alto rendimiento", señala.

"No son iguales en todos los involucrados: depende de las tipicidades de la disciplina y las características del individuo -insiste la Ms. María Elena Mosquera, especialista en Biomedicina del Deporte. Requiere de un trabajo de equipo, al cual pertenece también el psicólogo.

"Es de vital importancia diferenciar las prácticas: de resistencia, fuerza rápida y velocidad, combate, juego con pelotas..., pues en dependencia de ello estarán los ejercicios -defiende Adalberto Corrales. Como mínimo, el proceso puede durar un año.

"Atraviesa por tres fases: una de tres meses, otra de similar duración y una última de seis -informa. En la primera, el objetivo es alcanzar entre el 60 y el 80 por ciento de la frecuencia cardiaca máxima (obtenida al restarle a 220 la edad del involucrado). Sobre la cifra resultante trabajaremos intensidad y volumen.

"La etapa siguiente tiene como meta el 60 o 65 por ciento del número obtenido y en el período restante, establecerla por debajo del 50 por ciento. Al culminar los doce meses, el joven o la joven debe poseer el 30 o 35 por ciento de la frecuencia máxima experimentada durante el alto rendimiento.

"Para el caso del kayak, disciplina de resistencia, el desentrenamiento dura más, hasta dos años incluso -explica Adalberto Corrales. La disciplina desarrolla las capacidades cardiovasculares y respiratorias: aumenta el tamaño del corazón para incrementar el consumo de oxígeno; crece por ende la capacidad pulmonar; surgen nuevos vasos...

"Requiero por ello la utilización de ejercicios aerobios -añade. De no atenderse en la forma adecuada, los cambios en el organismo serán más intensos en comparación con otras modalidades".

Además de las alteraciones físicas, los trastornos psicológicos figuran en la lista de consecuencias. Su inmediata atención constituye otro de las prioridades en el proceder:

"Durante los períodos competitivos los deportistas tienden a estresarse con mucha facilidad -aclara María Elena. Por eso les hacemos pruebas para medir la ansiedad y sus relaciones afectivas.

"Por otra parte, vivieron una etapa de gloria: sólo entrenamiento y ajenos a otros problemas de la vida diaria. Con el retiro sus prioridades cambian, el choque con la sociedad resulta muy brusco: se sienten impotentes, cerrados, sin opciones. Al no desembocar en el ejercicio toda la energía acumulada, la transfieren a otras áreas. Como mismo ocurre con las cargas físicas, es preciso llevarlos a un estado emocional tranquilo".

2.4.3.12 ¿Cuáles son las consecuencias de la inactividad o reducción de entrenamientos?

Mientras que la actividad física regular aumenta el rendimiento deportivo, la inactividad total o la reducción sustancial del entrenamiento causa una parcial o completa pérdida de las adaptaciones físicas que se hayan producido y, por ende, genera la disminución del rendimiento deportivo.

Básicamente, si dejamos de entrenar, perdemos nuestra forma física, lo que significará que podremos correr menos y más lento a cuando estamos entrenados.

En esta tesitura nos cuestionamos en cuanto tiempo podríamos perder la forma física o cuanto tardaríamos en perder lo que hemos ganado con nuestros entrenamientos.

Primero encontramos la definición de desentrenamiento como la pérdida total o parcial de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento, debido a la ausencia de estímulos. El trabajo muestra dos alteraciones fundamentales en el organismo del atleta cuando deja de prepararse.

Por un lado, se produce un deterioro de la condición cardiorrespiratoria y, por otro, una alteración en su metabolismo, es decir, en la capacidad para generar energía y en las vías que se utilizan para ello.



Foto N° 1

Autor: Lcdo. Mauricio Arguello N.

https://www.ecured.cu/Distrofia_muscular_distal

Como principales efectos del desentrenamiento podemos destacar:

A – Reacción Pérdida – Ganancia

Lamentablemente, en la mayoría de los casos, las pérdidas se producen de manera mucho más rápido que las ganancias.

En un estudio, un remero olímpico llegó al pico de rendimiento durante los juegos olímpicos y luego se tomó un descanso de 8 semanas de entrenamiento. Para recuperar su estado físico anterior, tardó 20 semanas, por lo que los investigadores destacaron la diferencia significativa entre la pérdida de la forma física y la recuperación (8 semanas vs 20 semanas), y recomendaron que en todo descanso se incluya entrenamientos de mantenimiento para evitar la pérdida pronunciada de la forma física.

B- Capacidad aeróbica

El consumo máximo de oxígeno (la capacidad del cuerpo humano para transportar y usar oxígeno para producir energía en un período de tiempo determinado) es uno de los principales factores que repercute en nuestro rendimiento al correr.

La capacidad aeróbica comienza a declinar aproximadamente a los 10 días de la inactividad física. Entre las 2 a 4 semanas de inactividad, se producen reducciones significativas en la capacidad aeróbica, debido una menor capacidad cardíaca y una disminución del volumen sanguíneo (básicamente: menos sangre, menos transporte de oxígeno y menos energía en nuestros músculos).

Así, algunos estudios indicarían que después de dos semanas sin correr, la capacidad aeróbica disminuiría un 6%; después de 9 semanas caería un 19% y luego de 11 semanas sin correr, la capacidad aeróbica podría caer hasta un 27,5 %

C- Potencia de piernas

En cuanto al desentrenamiento y sus efectos en nuestros músculos, podríamos decir que la reducción más dramática en nuestro rendimiento ocurrirá entre los 10 y 28 días de inactividad.

Luego de 7/10 días sin correr, seguramente perderás algo de potencia muscular y coordinación (muy poco), pero no la suficiente para arruinar tus objetivos.

D- Metabolismo

Por último, en términos de metabolismo, el desentrenamiento también tiene un impacto significativo ya que: el metabolismo de la grasa se deteriora (usar la grasa como fuente de energía) aumentando el almacenamiento de grasa

-la acumulación de ácido láctico se produce más rápido corriendo a menor intensidad

-los niveles de glucógeno muscular también caen.

Como ilustración nada mejor que un cuadro de relación porcentual (Cordoba)

2.4.4 Variable Dependiente

2.4.4.1 Salud

2.4.4.2 Concepto

La salud (del latín *salus, -utis*) es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.

2.4.5 Dominio físico, psicológico, económico y social

2.4.5.1 Concepto

De acuerdo a la página web (www.tdx.cat, 2016) afirma que “La salud física y mental son determinantes significativos en la preparación física. Head Start establece requisitos importantes que incluyen la salud y el bienestar. La extensión de este concepto dentro del Marco de los Resultados es una forma natural de hacer hincapié sobre la necesidad de que los equipos de enseñanza aborden estos determinantes importantes de la preparación escolar”.

El Marco incluye tres elementos: destrezas motoras gruesas, destrezas motoras finas y el estado y prácticas de salud. Cada una incluye la salud general y la condición física que puede realzar el progreso de los niños en otros dominios.

Los equipos de enseñanza aprenden acerca de las estrategias que aseguran que los niños sean alentados para lograr su máximo potencial en estas.

2.4.6 Condición de vida

2.4.6.1 Concepto

Según (www.zonaeconomica.com, 2016) indica que “Las condiciones de vida son los modos en que las personas desarrollan su existencia, enmarcadas por particularidades individuales, y por el contexto histórico, político, económico y social en el que les toca vivir, se lo mide por ciertos indicadores observables.”

2.4.7 Características

La Organización Mundial de la Salud en su grupo estudio de Calidad de Vida la ha definido como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que, en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones".

Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización del concepto

Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general.

Sin embargo, las particularidades del diferente proceso patológico y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados a cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las personas.

De este modo, podemos distinguir instrumentos generales de calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (instrumentos calidad de vida relacionados a la enfermedad) los factores básicos son la familia, educación, trabajo, infraestructura, y salud de cada persona.

2.4.7.1 Calidad de Vida

De acuerdo a (www.cricyt.edu.ar, 2016) se deduce que: “La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral”

Este concepto alude al bienestar en todas las facetas del hombre, atendiendo a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales (comida y cobijo), psicológicas (seguridad y afecto), sociales (trabajo, derechos y responsabilidades) y ecológicas (calidad del aire, del agua).

Por el contrario, el estilo de desarrollo sólo obsesionado por el crecimiento económico ilimitado y cuyo principal objetivo es la riqueza (acumulación material y monetaria), utiliza para evaluar su crecimiento el concepto producto nacional bruto (PNB) y para evaluar el bienestar de las personas el concepto nivel de vida.

El producto nacional bruto (PNB) reduce todos los bienes y servicios a su valor monetario, ignorando variables sociales, psicológicas y ecológicas. Por ejemplo, considera como ingresos a la riqueza del país actividades que no añaden nada a la producción real –gastos militares y hospitalarios- y otras que implican un deterioro de los recursos naturales –tala de árboles, energía-.

2.4.7.2 ¿Qué es la calidad de vida?

Según (www.cepal.org, 2016) “El concepto de calidad de vida representa un “término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades “.

Al hablar de *calidad de vida*, nos referimos a un concepto que hace alusión a varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal. Por lo tanto, *calidad de vida* tiene diferentes definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta el relacionado a la salud.

2.4.7.3 Deporte, salud, bienestar y calidad de vida

De acuerdo a la página web (www.revistas.um.es, 2016) “Es importante establecer lo mejor posible una delimitación conceptual entre los términos “deporte”, “salud”, “bienestar” y “calidad de vida”, para así poder comprender sus relaciones, con el fin de orientar la investigación y desarrollar modelos útiles y coherentes sobre esta importante parcela de la realidad humana. Se presentan las principales aportaciones en este campo, tanto a nivel de formulación conceptual, como de elaboración de modelos e instrumentos de evaluación. Podemos comprobar la multidimensionalidad y complejidad de estos aspectos, siendo necesario estudiar los efectos interactivos, directos e indirectos, entre la actividad físico-deportiva y la calidad de vida, y entre éstas y la salud y el bienestar. Precisamente, este último elemento es el mejor indicador de que el conjunto de factores mencionados está influyendo positivamente sobre la persona”.

2.4.7.4 Indicadores a utilizar en la investigación sobre la Calidad de Vida

Según (www.eumed.net, 2016) La Calidad de Vida, vista como una expresión del desarrollo, contempla elementos de naturaleza cualitativa que origina desafíos para su medición. Además, existe un problema en cuanto a los indicadores de calidad que tienen que ver con la definición de este concepto: que sea operativa y aceptada generalmente. Sin embargo, el avance de las ciencias sociales y de su aplicación matemática, hacen posible una alternativa de medición lo más cercana posible a la realidad.

Más en concreto, se puede decir que la misión de la Calidad de Vida es medir: la seguridad en la alimentación y en la salud, principalmente; la disponibilidad y el uso del agua, el sentimiento de pertenencia a un grupo social; el deseo de poseer cosas materiales, es decir de propiedad; el deseo de comunicación; el de educación; la necesidad de proteger y preservar el medio ambiente. Involucrando las áreas de nutrición, salud, educación, derechos humanos, seguridad social, vivienda, seguridad laboral.

En opinión del autor de esta tesis, el concepto de calidad de vida se define como tanto en función del acceso que tiene la persona a satisfactores materiales como son la alimentación, salud, vivienda, acceso a agua potable, disfrute de energía eléctrica, como los culturales que son el sentido de pertenencia a una comunidad o grupo social, lo que implica hábitos, costumbres y prácticas de vida colectivas. Con ello,

se quiere dejar claro que la calidad de vida no sólo es una cuestión material, sino también cultural y de valores.

El motivo por el que se ocupa de este concepto es que en Calera de Víctor Rosales el proceso de industrialización trajo cambios en el comportamiento social que a su vez inciden en la calidad de vida de cada persona. Así, no hay que confundir los efectos del proceso industrializador en la vida social con su impacto en la calidad de vida de las personas que componen esa sociedad.

La calidad de vida es un proceso dinámico de una persona u hogar determinados, que cambia constantemente y de forma casi imperceptible. Por lo anterior, se puede hablar de un “x” nivel de calidad de vida en un momento o periodo determinado. Para eso, existen seis fuentes de bienestar, o en su caso, de posible medición:

- 1.- El ingreso corriente.
- 2.- Los derechos de acceso a los servicios o bienes gubernamentales (gratuitos o de bajo costo).
- 3.- La propiedad (que conforma el patrimonio básico).
- 4.- Los niveles educativos, las habilidades y las destrezas, entendidos como expresiones de la capacidad de entender y hacer en el mundo social.
- 5.- El tiempo disponible para la educación formal o informal, la recreación, el descanso y las tareas domésticas.
- 6.- La propiedad de activos no básicos como el caso del automóvil y la vivienda, y la capacidad de endeudamiento del individuo y del hogar.

De esta manera, se “alude a un crecimiento orgánico donde el bienestar tiene en cuenta todas las facetas del hombre: psicológicas, sociales, económicas, subrayándose especialmente las derivadas de su medio ambiente natural y social.

Sin embargo, de acuerdo con Gildenberger, al realizar un estudio acerca de alguna población, se deben tener en cuenta ciertas limitantes para su eficaz medición. Ellas son:

1. Es necesario considerar que se van a estudiar dos dimensiones del crecimiento, la cuantitativa y la cualitativa, mezcladas de diversa manera, así como en diferentes lugares y en diferentes estados del desarrollo aún dentro de la misma comunidad.

2. Se debe tener en cuenta cuál es el nivel de vida de dicha sociedad y cuáles son sus valores objetivos que determinan sus aspectos positivos.

3. Con respecto al deterioro del medio ambiente, reconocer, calificar y cuantificar, así como también concientizar a la población de dicho problema.

4. Observar la relación de las diferentes acciones políticas específicas para lograr un verdadero desarrollo integral, armónico y equilibrado en la comunidad.

Por otro lado, se facilita la búsqueda de indicadores de la Calidad de Vida ya que son básicamente los mismos a los que se refiere el concepto “Nivel de Vida”, que fueron elaborados por diversas Ciencias Sociales en su intento de explicación a las causas de atraso de las sociedades subdesarrolladas.

Una propuesta muy atinada, consistiría en elaborar los indicadores en base a lo que se va a medir; es decir, precisando los elementos que conforman el nivel de vida, se podrá determinar la unidad de medida a utilizar. Como lo indica Julio Boltvinik:

“El nivel de vida está conformado tanto por la calidad como por la cantidad de vida.” Según él, la primera, con respecto a una persona o a un hogar, depende de:

- a). - El acceso a los valores de uso (mercancías en general).
- b). - Las habilidades y conocimientos (que son los recursos prácticos).
- c). - La disponibilidad del tiempo libre.

Gracias a esto, se pueden “precisar las dimensiones a las que se refiere la Calidad de Vida como un estilo de desarrollo integral tanto del individuo, de grupos y de sociedades enteras; el cual “comprende la interrelación de:

- 1).- Lo demográfico o la población,
- 2).- Lo ambiental o ecológico,
- 3).- Lo económico y más concretamente en lo que se refiere a la alimentación,
- 4).- Lo económico-social con respecto a la vivienda y la salud,
- 5).- Lo social,
- 6).- Lo cultural, más propiamente a la educación,
- 7).- Lo político o las decisiones comunitarias,
- 8).- Lo psicosocial.”

El concepto Nivel de Vida abarca todos estos indicadores excepto los números 2 y 8. Este último se encarga de medir la Calidad de Vida a partir de indicadores subjetivos derivados de los “estudios de percepción”, los cuales intentan captar las reacciones del sujeto con respecto a su

“...adaptación y satisfacción a la comunidad, su adaptación y satisfacción al trabajo, su estabilidad familiar, mental y emocional; la utilización de su tiempo de ocio; el grado de libertad, seguridad, creatividad, responsabilidad, personalización, solidaridad, participación, eficacia, etc. de un (sic) determinada población.”

Por razones metodológicas, se utilizaron los indicadores más objetivos de los enunciados arriba, pues son los que estadísticamente están más propensos a ser registrados y posteriormente medidos, ya que se tomó al INEGI como principal institución proporcionadora de datos estadísticos. Y estos son: La población, vista como sociedad en general como beneficiarios o no de un trabajo y de su respectiva remuneración; la salud, o la facilidad y pertinencia de acceder a servicios de salubridad social, la educación, es decir, el grado de conocimientos formales adquiridos para desempeñarse profesionalmente y obtener un mejor recurso pecuniario, la vivienda y con ella todos los bienes y servicios que son posibles acceder para vivir cómodamente, y finalmente, el medio ambiente como expresión de la conciencia y atención o no, de los problemas de contaminación y deterioro producto de la vida en sociedad.

2.4.7.8 El deporte es Salud

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad.

Hoy en día, la cantidad de niños y adolescentes que tienen sobrepeso o son obesos es mucho mayor que antes. El ejercicio regular ayuda a prevenir los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.

2.4.7.9 ¿Por qué es tan importante el ejercicio físico?

Aporta muchos beneficios:

Quema calorías en vez de almacenarlas como grasa en el cuerpo. Ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad.

Mantiene los niveles de azúcar en sangre más equilibrados, dentro de límites normales. Esto es todavía más importante para los que tienen diabetes o están en riesgo de padecerla.

Baja la presión arterial y los niveles de colesterol.

Fortalece los huesos y los músculos, y aumenta la fortaleza y la resistencia.

Alivia el estrés y mejora el sueño y la salud mental. Ayuda a combatir posibles crisis de ansiedad o de depresión.

Aumenta la autoestima. Da seguridad respecto al cuerpo y su aspecto.

Eleva la capacidad de concentración y el rendimiento escolar.

Es socializador, favorece el compañerismo y reduce la agresividad.

2.4.7.10 ¿Y qué deportes son los más recomendables?

Los que más te gusten.

Lo importante es que seas constante. Que te impongas a ti mismo unos días y horas para hacerlo (3-4 veces por semana).

Si hace mucho tiempo que no practicas deporte, los primeros días serán los más duros, pero poco a poco te irás sintiendo mejor y cada vez más contento al ver como tu forma física mejora.

Sea el deporte que sea, y para evitar lesiones, haz siempre precalentamiento.

2.4.7.11 ¿Existen situaciones en las que no sea recomendable realizar deporte?

El deporte siempre es recomendable.

Lo que conviene es no pasarse. Evita la extenuación. Si te agotas, tu cuerpo perderá fuerza y dejarás de hacer ejercicio.

Si tienes alguna enfermedad crónica o lesión previa (asma, corazón, riñones, etc.), te aconsejamos que consultes con tu pediatra o médico. Te dirá sobre qué deportes son más recomendables en tu caso.

Por último, 4 precauciones que debes recordar:

Empieza a hacer ejercicio de forma moderada, para ir aumentando la intensidad.

Cuida la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No hagas deportes que requieran mucha fuerza física.

Habla con tu médico si ves cualquier problema o dificultad física. (Tríguez & A, 2013)

2.4.7.12 El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

Se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

2.4.7.13 Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

2.4.7.13.1 Sobre el corazón

Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

Contribuye a la reducción de la presión arterial.

Aumenta la circulación en todos los músculos.

Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.

Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

2.4.7.13.2 Sobre el metabolismo:

Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.

Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.

Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").

Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes. Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.

Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.

Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.

Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon

2.4.7.13.3 Sobre el tabaquismo:

Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

2.4.7.13.4 Sobre los aspectos psicológicos:

Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio.

Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.

2.4.7.13.5 Sobre el aparato locomotor

Aumenta la elasticidad muscular y articular.

Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.

Previene la aparición de osteoporosis.

Previene el deterioro muscular producido por los años.

Facilita los movimientos de la vida diaria.

Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

Mejora el sueño. (deportesalud)

2.4.8 Importancia del Deporte en la salud

Los beneficios de tener una Actividad Física periódica son altamente superiores respecto a una vida más bien relajada, en la que no ejercitamos nuestro cuerpo y en cambio pasamos mucho tiempo en inactividad, por lo que una de las prácticas recurrentes y recomendables es justamente la elección de un Deporte para practicar, y teniendo la constancia de disfrutarlo varias veces al mes.

Los beneficios que trae el Deporte en la Salud están relacionados justamente a la ejercitación, pudiendo no solo contar con Entrenamientos relativos a la práctica del mismo, sino también a simplemente la práctica del Deporte de Recreación, simplemente por diversión y disfrutándolo con amigos, en familia o bien practicándolo en algún Club o Federación en particular.

En contraposición a una vida ligada al deporte y la actividad física periódica tenemos al Sedentarismo Físico, siendo considerado como la carencia de actividad física de variada intensidad, siendo esta costumbre la responsable de una Vulnerabilidad en la Salud, impidiendo al cuerpo a ofrecer una respuesta favorable ante una variada cantidad de trastornos, sobre todo en lo que respecta a Enfermedades Cardiovasculares.

La práctica del deporte ayuda a disminuir una gran cantidad de enfermedades tales como Infartos de Miocardio, además de lograr una reducción del Peso Corporal, siendo justamente una de las formas de prevenir la Obesidad, además de beneficiar al cuerpo con una mayor Movilidad Articular, sumado a incrementar las Capacidades de Reacción de nuestro cuerpo y poder mejorar las Habilidades Corporales.

Además, el Deporte ayuda a la Salud en lo que respecta a nuestro día a día, contribuyendo a eliminar la Sensación de Cansancio que podemos sufrir si no lo practicamos frecuentemente, además de eliminar la Sensación de Malestar que puede aquejar a quienes tienen una vida sedentaria, sumado además a eliminar la Baja Autoestima que suele aparecer en aquellas personas que se encuentran disconformes con su propia Imagen Corporal.

Además, se suele relacionar a la práctica y los Valores del Deporte como una forma de poder inculcar el cumplimiento de las reglas, el Juego Limpio, la nobleza que tiene realizar una Competencia Deportiva y demás valores educativos que ayudan a no solo mejorar la calidad de vida, sino inclusive a mejorar el futuro de quienes

practican un deporte, garantizando una buena salud y una conciencia sobre los cuidados personales. (Importancia)

2.4.8.1 Deporte y salud

El ejercicio produce un efecto tranquilizante siempre y cuando se practique de manera regular, siendo un deporte rítmico, como por ejemplo una caminata, montar en bicicleta, correr, etcétera. Con una duración entre 5 y 30 minutos y una intensidad física media. Estos son, a grandes rasgos, los beneficios del deporte para el corazón

2.4.8.2 Corazón

La práctica de ejercicio físico conlleva una serie de ventajas para el corazón como: Reducción de la frecuencia cardíaca de reposo. Cuando se hace algún tipo de esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que se expulsa del corazón en cada latido. Es decir, hay una mayor eficiencia por parte del corazón, utilizando menos energía para trabajar.

Favorece la circulación dentro del músculo cardíaco.

2.4.8.3 Sistema circulatorio

Es el sistema compuesto del corazón y los diferentes vasos sanguíneos, encargado de la distribución de la sangre a todo el cuerpo, ayudando a que los tejidos obtengan suficiente oxígeno y nutrientes y a que eliminen los residuos.

Los beneficios que le aporta el deporte son:

Ayuda a la disminución de la presión arterial

Reduce el número de coágulos en el interior de las arterias, previniendo infartos y trombosis cerebrales

Aumenta la circulación en los músculos de todo el cuerpo

Mejora la circulación de la sangre a través de las venas, previniendo las varices.

2.4.8.4 Tabaco

Las personas fumadoras que practican deporte dejan el hábito de fumar con mayor facilidad que la gente que no realiza ejercicio. Además, cuando lo hagas notarás cómo tu capacidad pulmonar y tu resistencia mejoran considerablemente.

2.4.8.5 Aspectos psicológicos

Cuando se hace deporte, se produce la liberación de endorfinas, neurotransmisores que poseen una gran potencia analgésica, con propiedades similares a las de la morfina, favoreciendo el sentimiento de bienestar después del ejercicio.

También disminuye la sensación de fatiga al realizar ejercicio físico, dando más energía y capacidad de trabajo al aparato locomotor. (webconsultas, ejercicio y deporte, 2010)

2.4.8.6 Beneficios del ejercicio físico

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. Te explicamos todos los beneficios que te aporta, tanto física como psicológicamente.

Hacer ejercicio regularmente te aporta numerosos beneficios.

Beneficios del ejercicio físico Deporte y salud

Deporte y trabajo

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

2.4.9 Beneficios biológicos

Mejora la forma y resistencia física.

Regula las cifras de presión arterial.

Incrementa o mantiene la densidad ósea.

Mejora la resistencia a la insulina.

Ayuda a mantener el peso corporal.

Aumenta el tono y la fuerza muscular.

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

Reduce la sensación de fatiga.

2.4.9.1 Beneficios psicológicos

Aumenta la autoestima.

Mejora la autoimagen.

Reduce el aislamiento social.

Rebaja la tensión y el estrés.

Reduce el nivel de depresión.

Ayuda a relajarte.

Aumenta el estado de alerta.

Disminuye el número de accidentes laborales.

Menor grado de agresividad, ira, angustia...

Incrementa el bienestar general. (webconsultas, beneficios del ejercicio físico, 2010)

2.4.9.2 Ejercicio Físico

Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal. Hablamos de deporte cuando la actividad es reglada y competitiva.

Una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer actividades.

La práctica de ejercicio físico es altamente recomendable, pues no sólo se produce una reducción de las presiones arteriales, sino que también tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiovascular tales como la obesidad, diabetes, colesterol alto, etc.

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo."

Los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico.

En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, etc. disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico.

En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepresivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas.

2.4.10 El ejercicio físico dependiendo de: edad, género y estado físico:

Toda rutina de ejercicio físico va a depender de ciertos factores como lo son la edad, el género y el estado físico de la persona, por ello a continuación se analizan por separado.

2.4.10.1 Necesidad de establecer un régimen de ejercicios

Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física individual.

Su condición física está determinada por el juego de conjunto individual de la fuerza, la coordinación, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, las cuales pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento.

La disminución de la fuerza a consecuencia de la edad puede ser retardada claramente por medio de un entrenamiento especial e incluso puede ser frenada

completamente. La capacidad de resistencia puede conservarse durante un tiempo considerablemente mayor. No se trata de correr una maratón, pero precisamente a una edad avanzada un entrenamiento de la resistencia correctamente dosificado contribuye de forma significativa al bienestar. También la movilidad de las articulaciones y la capacidad de elongación de los músculos pueden ser conservadas y mejoradas en gran parte.

No existe un único ejercicio físico recomendable, pues depende de diversos factores:

- Tiempo disponible
- Jornada Laboral (tiempo y tipo de trabajo)
- Hábito de las personas (Monografías, salud y deporte)

2.4.10.2 Fisiología del ejercicio. Es la respuesta del Organismo durante la Actividad física, y comprende una serie de mecanismos destinados a proveer la Energía necesaria a los Músculos funcionales manteniendo el Equilibrio de los restantes sistemas no involucrados directamente.

2.4.10.3 Factores

Depende, entre otros factores, del sexo, la edad, el ritmo de ejercicio, los grupos musculares involucrados, la posición del paciente y las condiciones generales de salud del individuo.

Este equilibrio depende de la interacción de los aparatos cardiovascular, respiratorio y musculo esquelético que junto con la acción de distintas neurohormonas, intentan suministrar un adecuado aporte de oxígeno y nutrientes a los músculos activos y eliminar los desechos metabólicos.

2.4.10.4 Tipos de ejercicios

Según el tipo de Ejercicio físico realizado, este puede dividirse en estático o dinámico.

2.4.10.5 Ejercicio estático

El ejercicio estático es el que se realiza con baja repetición de movimientos contra una elevada resistencia. Esta forma de Contracción muscular se denomina

isométrica y se caracteriza por el desarrollo de tensión con escaso acortamiento muscular.

El aumento de la tensión muscular durante un ejercicio estático se acompaña de restricción del flujo sanguíneo al músculo involucrado, lo cual genera una mayor respuesta personal respecto del ejercicio dinámico. Los programas de entrenamiento en los que predominan los ejercicios de tipo estático están destinados a desarrollar la fuerza muscular; el ejemplo clásico es el levantamiento de pesas. La respuesta hemodinámica a este tipo de ejercicios se caracteriza por incrementos bruscos de la Tensión arterial y la Frecuencia cardíaca.

2.4.10.6 Ejercicio dinámico

Se entiende por ejercicio dinámico el realizado con alta repetición de movimientos contra una baja resistencia. Este tipo de ejercicio se denomina isotónico porque la tensión muscular durante la acción es constante; este concepto es parcialmente correcto dado que durante la contracción muscular la tensión desarrollada varía.

Los ejemplos de ejercicio dinámico son el ciclismo, la natación y el trote. Una rutina de trabajo desarrollada sobre la base de ejercicios predominantemente dinámicos promueve el entrenamiento de la resistencia y luego de un determinado período, genera un aumento en la capacidad aeróbica. (ecured.cu)

2.5 Hipótesis

“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO MEJORARÁ LA CALIDAD DE VIDA DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA”

2.6 Señalamiento de las Variables

2.6.1 Variable independiente: El desentrenamiento Deportivo

2.6.2 Variable dependiente: Calidad de Vida

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

3.1.1. Enfoque cuantitativo

Se complementa con una investigación cuantitativa porque los datos cuantitativos que se obtuvieron permitieron un análisis de las realidades deportivas en las que incurre la relación de las variables y prueba de hipótesis.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1 Investigación Bibliográfica – Documental

Este trabajo se apoyará también en la investigación documental para la elaboración del marco teórico.

3.2.2. De Campo

La investigación se respalda en un estudio de campo, ya que nos lleva a entender el entorno de los factores que influyen en su desarrollo sobre los aspectos de fortalecimiento físico y psicológico en el desentrenamiento deportivo.

3.3. Niveles o tipos de Investigación

3.3.1. Exploratorio

Este tipo de investigación permitió auscultar el problema detectado, analizando las posibles causas y consecuencias para proponer estrategias que permitan aplicar la teoría hacia la práctica.

3.3.2. Descriptivo

Este informe reunirá las cualidades y características principales que encierran al problema de estudio, y a todos los sujetos que se relacionan en el entorno.

3.3.3. Correlacional

Esta investigación tiene como propósito conocer si aplican o no el desentrenamiento deportivo en la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

La población para el desarrollo de este trabajo de investigación fue realizado a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, dando un total de 80 jugadores.

CLUBES	DEPORTISTAS	PORCNETAJE
L.D.U.	22	27,5
INDEPENDIENTE DEL VALLE	18	22,5
AUCAS	20	25
NACIONAL	20	25
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 1

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Arguello N.

3.5 Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE Desentrenamiento Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el cese o parada del entrenamiento con resistencias o la significativa reducción del volumen de entrenamiento, de la intensidad o de la frecuencia, resultando en un rendimiento reducido (reducción de la Fuerza, Potencia, Hipertrofia o Resistencia muscular local)	<p>Cese del entrenamiento</p> <p>Reducción de cargas Físicas</p> <p>Capacidades físicas reducidas</p>	<p>Actividad física recreativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volumen • Intensidad • frecuencia • juegos • resistencia • potencia 	<p>¿Se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados?</p> <p>¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?</p> <p>¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en jugadores retirados?</p> <p>¿Conoce usted algún plan de desentrenamiento deportivo planificado para mejorar la calidad de vida en los futbolistas retirados?</p> <p>¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo?</p> <p>¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan en la calidad de vida?</p> <p>¿Cree usted que es necesario la implementación de un plan de desentrenamiento deportivo?</p>	Encuesta

Cuadro N° 2: Categorías Variable Independiente
Elaborado Por: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

3.5.1 Operacionalización de las Variables

VARIABLE DEPENDIENTE

Calidad de vida

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Calidad de vida no es más que la satisfacción de las necesidades básicas humanas.	Ejercicios físicos Necesidades básicas Posibilidades personales Trabajos individuales	Buena salud Condiciones físicas normales	¿Hay problemas frecuentes de salud, por no satisfacer necesidades físicas? ¿Cree usted que afecta psicológicamente al deportista después de haber terminado su trayectoria deportiva? ¿Hay enfermedades en los procesos de práctica deportiva inadecuada? ¿Es necesario mejorar la alimentación para que la salud del jugador de fútbol retirado no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?	Encuesta

Cuadro N° 3: Categorías Variable Dependiente

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

3.6 Recopilación de información

Utilizando cuestionarios, test, encuestas, entrevistas, aplicadas a los jugadores profesionales de fútbol retirados de Pichincha, nos daremos cuenta la importancia de esta investigación que es factible y realizable y de beneficio social.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Describir la relación entre Desentrenamiento Deportivo y Calidad de vida.
2.- ¿De qué personas u objetos?	De los Jugadores de Fútbol Profesional Retirados de Pichincha.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Plan de desentrenamiento deportivo y calidad de vida
4.- ¿Quién? O ¿Quiénes?	Lcdo. Mauricio Arguello N.
5.- ¿Cuándo?	Noviembre-2015 - mayo – 2016
6.- ¿Dónde?	En Pichincha
7.- ¿Cuántas veces?	Se la efectuará una sola vez
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Se manejará para la recolección de información de las encuestas
9.- ¿Con que?	Cuestionario estructurado.
10.- ¿En qué situación?	Los Clubes de Fútbol profesional de Pichincha

Cuadro N° 4: Recopilación de información

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Fausto Mauricio Arguello Navarro

3.7 Plan de procesamiento de información

- Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis reajuste de información
- Estudio estadístico de los datos de presentación de resultados
- Representación gráfica
- Análisis e interpretación de resultados.

3.7.1 Procesamiento

- Revisión de la información
- Recolección de la información

CAPÍTULO IV

4.1 Análisis e interpretación de resultados

De las encuestas realizadas a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, se ha conseguido los siguientes resultados, los mismos que nos proyectan las siguientes interpretaciones.

1.- ¿Se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	70	87%
NO	10	13%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 5: Jugadores de Fútbol Profesional

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

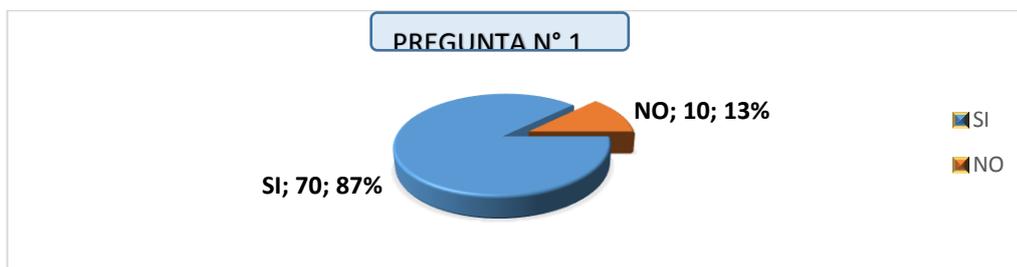


Gráfico N° 5: Jugadores de Fútbol Profesional

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

Según el resultado obtenido de las encuestas aplicadas el 87% de los jugadores responde que sí, mientras que el 13% no siguen los principios.

Interpretación

De las 80 encuestas realizadas a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, un alto porcentaje afirman que, se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo, mientras que una minoría de los encuestados dicen que no se debe seguir los mismos principios, se puede apreciar que existe poco conocimiento del tema y que las respuestas son más de orden lógico.

2.- ¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	55	69%
NO	25	31%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 6: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

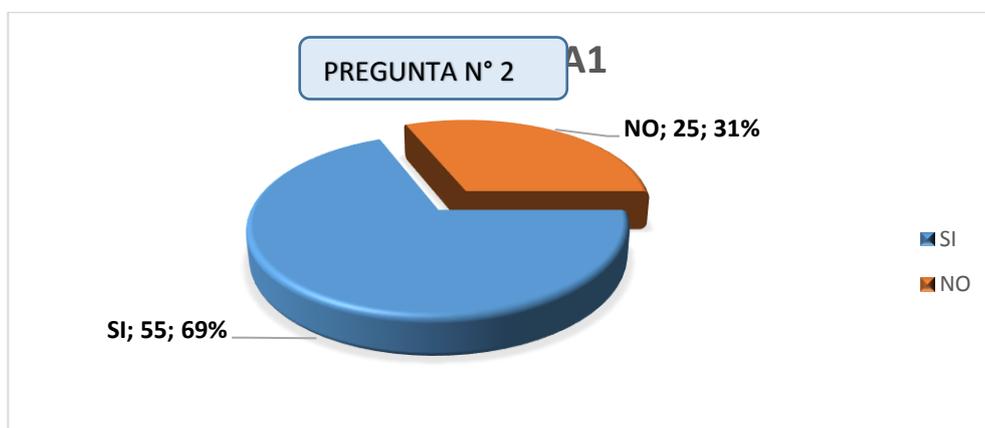


Gráfico N° 6: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

La mayor parte de los jugadores que es el 69% si lo consideran, mientras que el otro porcentaje 31% no lo considera.

Interpretación

De la totalidad de jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, la mayoría de encuestados, confirman lo importante que es la etapa de desentrenamiento deportivo, mientras que una tercera parte dicen que no es importante esta etapa, se confirma que un porcentaje significativo puede estar errado en su desentrenamiento deportivo, lo que tendría consecuencias irreversibles en su estado físico y psicológico a futuro.

3.- ¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en jugadores retirados?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	76	95%
NO	4	5%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 7: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro



Gráfico N° 7 Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

El 95% de los jugadores retirados profesionales de Pichincha responden que se debe planificar y apenas un 5% que no lo hacen.

Interpretación

Los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha encuestados respondieron que, si se debe planificar el desentrenamiento deportivo, así en su totalidad por lo que es necesario planificar. Esto muestra que Los jugadores de fútbol retirados de Pichincha están de acuerdo en planificar el desentrenamiento deportivo, para ingresar de manera adecuada a su nuevo estatus de vida.

4.- ¿Conoce usted algún programa de desentrenamiento deportivo planificado para mejorar la calidad de vida en los futbolistas retirados?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	2	2%
NO	78	98%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 8: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

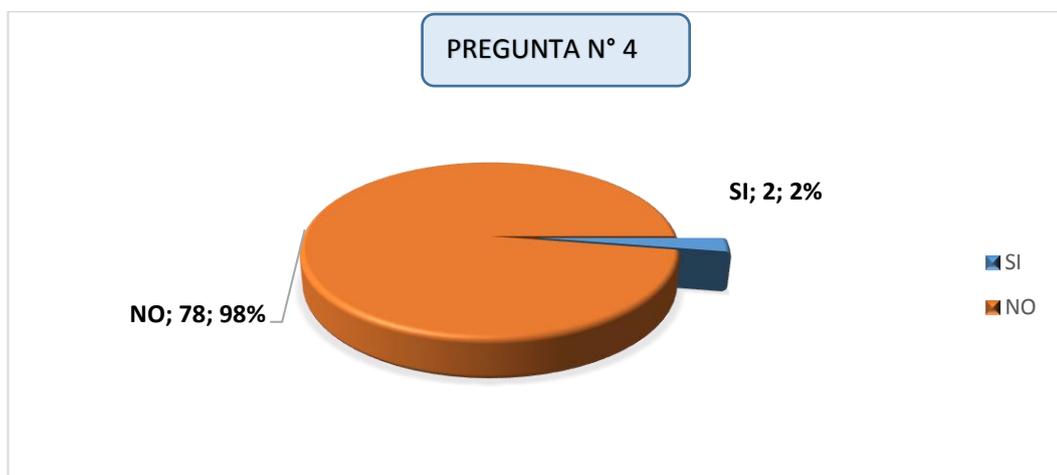


Gráfico N° 8: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

Únicamente el 2% de jugadores profesionales, aseveran que conoce sobre el desentrenamiento deportivo, mientras que el 98% no conoce.

Interpretación

De los 80 jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha y encuestados, casi todos indican que no conocen ningún programa planificado de desentrenamiento deportivo, de lo que se desprende la importancia de implementar una guía programática y técnica que oriente adecuadamente a los profesionales retirados.

5.- ¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	2	2%
NO	78	98%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 9: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

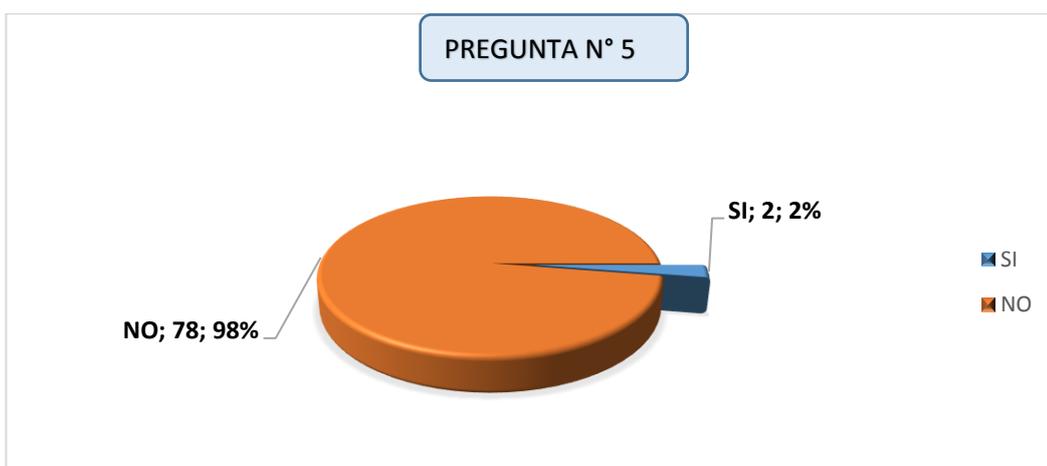


Gráfico N° 9: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

El 2% de jugadores encuestados saben que existe un plan de desentrenamiento deportivo, mientras que el 98% no lo sabe.

Interpretación

Los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha encuestados, en su gran mayoría dicen que no conocen si existe un plan de desentrenamiento deportivo, este programa parece que aún no se implementa en ninguna zona del país. Ignorar la aplicación de este programa causa su no aplicación con las consecuencias perjudiciales posteriores.

6.- ¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan a la Calidad de Vida?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	70	87%
NO	10	13%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 10: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro



Gráfico N° 10: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

El 95% de los jugadores retirados profesionales de Pichincha responden que las actividades recreativas mejoran la calidad de vida y apenas un 13% que no lo hacen.

Interpretación

Los jugadores de futbol profesional retirados de Pichincha encuestados, en gran número saben que el realizar actividades recreativas ayuda al desentrenamiento deportivo, esto porque de manera empírica siguen haciendo deporte, pero sin considerar indicadores técnicos que mejorarían esta actividad

7.- ¿Cree usted que es necesario la implementación de un plan de desentrenamiento deportivo para mejorar la calidad de vida?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	79	99%
NO	1	1%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 11: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

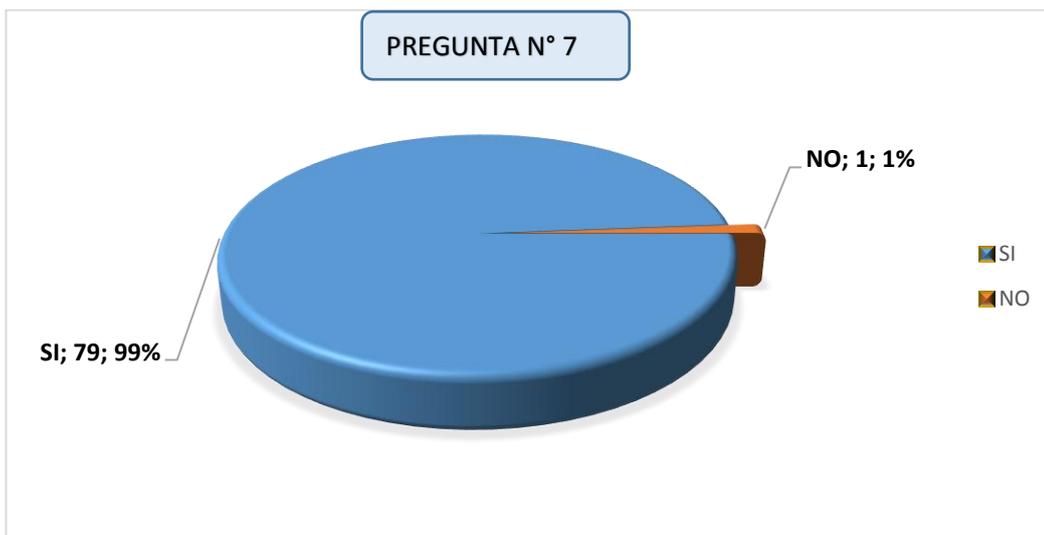


Gráfico N° 11: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis e interpretación

Únicamente el 1% de jugadores profesionales, aseveran que no es necesario un plan de desentrenamiento deportivo, mientras que el 98% si lo ve necesario.

Interpretación

La totalidad de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha manifiestan que, si es necesario la implementación de un programa de desentrenamiento deportivo porque de alguna manera intuyen sobre los beneficios de su aplicación, ya que siendo unos profesionales saben del valor del trabajo profiláctico y técnico en todas las actividades deportivas.

8.- ¿Hay problemas frecuentes de salud, por no satisfacer necesidades físicas?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	60	75%
NO	20	25%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 12: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro



Gráfico N° 12: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

El 75% de jugadores encuestados saben que existen problemas de salud por no satisfacer las necesidades físicas, mientras que el 25% no lo sabe.

Interpretación

De las respuestas se puede apreciar que los tres cuartos partes de los encuestados indican que la paralización de la práctica profesional del deporte acarrea problemas de salud, por lo que siguiendo con los paradigmas del deporte actual es importante que esta práctica deportiva ayude a mejorar las condiciones de salud.

9.- ¿Cree usted que le afecta psicológicamente al deportista profesional después de haber terminado su trayectoria deportiva?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	50	62%
NO	30	38%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 13: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

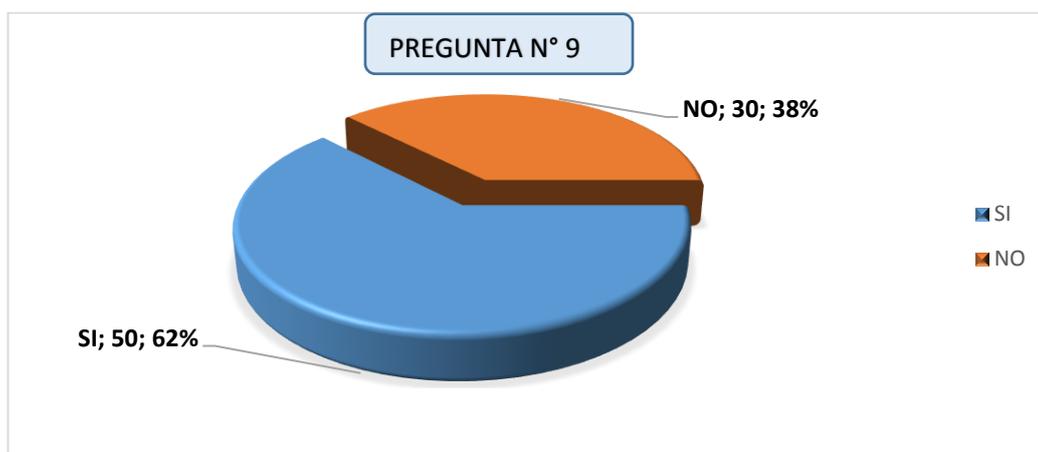


Gráfico N° 13: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

La mayor parte de los jugadores que es el 62% si lo consideran que afectan psicológicamente, mientras que el otro porcentaje 38% no lo consideran.

Interpretación

De las encuestas realizadas a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, la mayoría manifiestan que, si se afecta psicológicamente el futbolista profesional después de haber terminado su trayectoria deportiva, lo que trae consigo problemas de adaptación, tanto para él, como para las personas que le rodean que ven cambios no tan agradables por esta nueva situación.

10.- ¿Es necesario aplicar un plan de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?

ALTERNATIVAS	POBLACIÓN	PORCENTAJE
SI	77	90%
NO	3	10%
TOTAL	80	100%

Cuadro N° 14: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

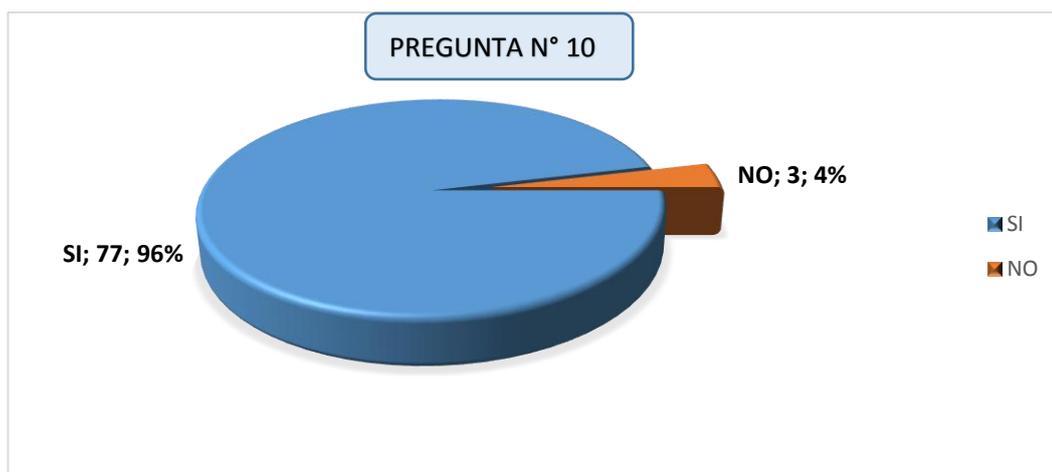


Gráfico N° 14: Jugadores de Fútbol Profesional
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Análisis

Únicamente el 10% de jugadores profesionales, aseveran que no es necesario un plan de desentrenamiento deportivo Para que no perjudique el estilo de vida, mientras que el 90% si lo ve necesario.

Interpretación

Una vez realizadas las encuestas casi en la totalidad responden de que, si es necesario la aplicación de un programa de desentrenamiento deportivo para que la salud del jugador no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter, por lo tanto, se puede apreciar que existe predisposición a que puedan incluirse en el desarrollo de un programa de desentrenamiento deportivo que sería de beneficio, tanto para el futbolista, como para cualquier otro deportista.

4.2 Encuesta realizadas a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha

Encuesta para los Jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha

Objetivo: Recabar la información para realizar la investigación sobre el desentrenamiento deportivo que incide en la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS	
	SI	NO
1. ¿Se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados?	70	10
2. ¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?	55	25
3. ¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en jugadores retirados?	76	4
4. ¿Conoce usted algún Plan de desentrenamiento deportivo planificado para mejorar la calidad de vida en los futbolistas retirados?	2	78
5. ¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo?	2	78
6. ¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan a la calidad de Vida?	70	10
7. ¿Cree usted que es necesario la implementación de un Plan de desentrenamiento deportivo?	79	1
8. ¿Hay problemas frecuentes de salud, por no satisfacer necesidades físicas?	60	20
9. ¿Cree usted que le afecta psicológicamente al deportista profesional después de haber terminado su trayectoria deportiva?	50	30
10. ¿Es necesario aplicar un Plan de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?	77	3

Cuadro N° 15: Encuesta a jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

4.3 Verificación de hipótesis

El desentrenamiento deportivo mejora en la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de pichincha.

Variable independiente: El desentrenamiento deportivo

Variable dependiente: Calidad de vida

4.3.1 Planteamiento de la hipótesis

Ho: El desentrenamiento deportivo no mejora en la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de pichincha.

H1: El desentrenamiento deportivo mejorara en la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de pichincha.

4.3.2 Selección del nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de $\alpha= 0.05$

4.3.3 Descripción de la población

Para nuestra investigación se trabaja con una población de 80 jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

4.3.4 Especificación del estadístico

Se trata de un cuadro de contingencia de seis filas por dos columnas con la aplicación de la siguiente fórmula estadística:

4.3.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene seis filas y dos columnas, por lo tanto, serán grados de libertad:

$$gl= (6-1) (2-1)$$

$$gl=5 \times 1$$

$$gl=5$$

Por lo tanto, se cuenta con 5 grados de libertad y con un nivel de 0.05.

4.3.6 Recolección de datos y cálculos estadísticos

4.3.6.1 Análisis de variables

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
2. ¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?	55	25	80
4. ¿Conoce usted algún plan de desentrenamiento deportivo planificado para mejorar la calidad de vida en los futbolistas retirados?	2	78	80
6. ¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan en la Calidad de Vida?	70	10	80
8. ¿Hay problemas frecuentes de salud, por no satisfacer necesidades físicas?	60	20	80
9. ¿Cree usted que le afecta psicológicamente al deportista profesional después de haber terminado su trayectoria deportiva?	50	30	80
10. ¿Es necesario aplicar un plan de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?	77	3	80
TOTAL	314	166	480

Cuadro N° 16: Referencias Observadas

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS	
	SI	NO

	SI	NO	SUBTOTAL
2. ¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?	17,5	62	79,5
4. ¿Conoce usted algún plan de desentrenamiento deportivo planificado para mejorar la calidad de vida en los futbolistas retirados?	17,5	62	79,5
6. ¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan en la calidad de Vida?	17,5	62	79,5
8. ¿Hay problemas frecuentes de salud, por no satisfacer necesidades físicas?	17,5	62	79,5
9. ¿Cree usted que le afecta psicológicamente al deportista profesional después de haber terminado su trayectoria deportiva?	17,5	62	79,5
10. ¿Es necesario aplicar un plan de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?	17,5	62	79,5
TOTAL	105	372	477

Cuadro N° 17: Frecuencias Esperadas
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

CUADRO CHI CUADRADO

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
55	17.5	37.5	75	4.29

25	62	-37	-74	-1.19
2	17.5	-15.5	-31	-1.77
78	62	16	32	0.52
70	17.5	52.5	105	6.00
10	62	-52	-104	-1.68
60	17.5	42.5	85	4.86
20	62	-42	-84	-1.35
50	17.5	32.5	65	3.71
30	62	-32	-64	-1.03
77	17.5	59.5	119	6.80
3	62	-59	-118	-1.90
				17.24

Cuadro N° 18: Cálculo de Chi²

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada - frecuencias esperadas

(O-E) ² = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

(O-E) ²/E = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

4.4 DECISIÓN

Con 5gl con un nivel de 0,05x2t

$\chi^2_{c}=17.24$ en el caso de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, de acuerdo a las regiones planteadas los últimos valores son mayores que el primero y se hallan por lo tanto en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

El desentrenamiento deportivo SI mejorara en la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

Conclusión

El valor de $X^2_t = 3.84 < X^2_c = 17.24$ de esta manera se acepta la hipótesis alterna, que manifiesta El desentrenamiento deportivo SI mejorara en la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

CAMPANA DE GAUS PARA VERIFICACION DE LA HIPOTESIS

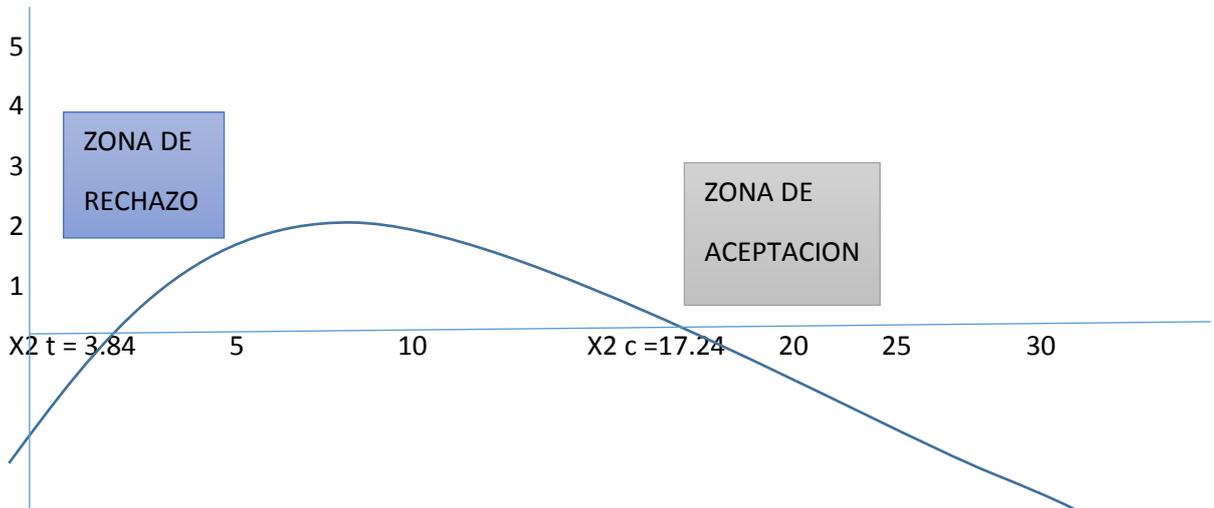


Gráfico N° 15: Campana de Gaus
 FUENTE: SPIEGEL MURRAY
 ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Tabla de verificación de la hipótesis

	NIVELES				
gl	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2
gl	0.995	0.99	0.975	0.95	0.90
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71
2	10.6	9.21	7.38	5.99	4.61
3	12.8	11.3	9.35	7.81	6.25
4	14.9	13.3	11.1	9.49	7.78
5	16.7	15.1	12.8	11.1	9.24
6	18.5	16.8	14.4	12.6	10.6

Cuadro N° 19: Verificación de Hipótesis
 FUENTE: SPIEGEL MURRAY
 ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

1. La investigación ha demostrado que el tema planteado del desentrenamiento deportivo adecuado técnicamente es un tema poco conocido, y que como tal las respuestas están expresadas más bien dentro del parámetro de la lógica.
2. Los resultados de las encuestas indican que están conscientes que los perjuicios que se ocasiona con la paralización de su actividad profesional en el fútbol y que debería aplicarse un plan científicamente elaborado que les ayude a superar la difícil etapa que afrontan luego de su “*para*” deportiva.
3. Los deportistas en lo conceptual manifiestan estar conscientes de los peligros irreversibles en la salud y en el estado físico, psicológico que afrontan por practicar de forma empírica el deporte en esta etapa de su vida con problemas de adaptación de su entorno social y familiar.
4. El desarrollo de un plan de desentrenamiento deportivo para los futbolistas profesionales retirados es considerado de vital importancia, pues cuando son deportistas activos tienen buenas condiciones de asistencia profesional y técnica, pero cuando han dejado para acogerse al retiro, ingresan al grupo olvidado al que no le prestan la atención que se merece.

5.2 Recomendaciones

1. A las instituciones que regentan el fútbol profesional de Pichincha, se sugiere prestar más atención a los futbolistas retirados preocupándose de implementar un Plan de retiro y desentrenamiento del deportista.
2. A los futbolistas profesionales se interesen por conocer sobre las condiciones de orden psicológico, social y deportivo que se debe enfrentar luego del retiro de la práctica activa del fútbol para que la enfrenten de la manera más adecuada por su bien y al de los que le rodean
3. A los deportistas interesarse por que se implementen Planes o programas que de manera técnica y planificada orienten como realizar la “para deportiva” con la menor afectación en su vida futura aceptando de manera adecuada su nuevo estado y mejorar la calidad de vida.
4. Finalmente, y de manera inmediata al investigador y deportistas socializar las orientaciones y condiciones metodológicas del Plan para el desentrenamiento deportivo que les permita a futuro próximo mejorar sus condiciones físicas, psicológicas y sociales para una mejor adaptación y aceptación en su entorno.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

TEMA:

PLAN DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA.

6.1 Datos Informativos.

INSTITUCIÓN: ASOCIACIÓN DE FÚTBOL NO AMATEUR DE PICHINCHA

UBICACIÓN: Sector Urbano

PROVINCIA: Pichincha

CIUDAD: Quito

BENEFICIARIOS: Jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha

Tiempo estimado para la ejecución: 7 meses

INICIO: 5 de noviembre de 2015

CULMINACIÓN: 3 de mayo de 2016

Equipo responsable: Lcdo. F. Mauricio Arguello N.-Investigador
Dr. Joffre Venegas Jiménez, Mg Director.

6.2 Antecedentes de la propuesta

Este trabajo está encaminado a lograr que participen los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, en un Plan de desentrenamiento deportivo técnico con la práctica de actividades físicas, deportivas, recreativas y psicológicas que ayuden a mejorar la calidad de vida y el estado de salud, en el que se obtenga como principal objetivo el implementar un Plan de desentrenamiento deportivo.

En la indagación se conocieron diferentes métodos científicos, estableciendo a través de ellos un estudio de las variables principales, en base a ideas de algunos autores. A este previo estudio se suma la necesidad de agregar un Plan de desentrenamiento con actividades físicas, deportivas, recreativas y psicológicas para los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, que cumplan de manera técnica, sistemáticamente, planificada y organizada con técnicos especializados que ayuden a mejorar la calidad de vida, vigilando de esta forma las causas de riesgo de enfermedades leves como crónicas.

Para el diseño del Plan de Desentrenamiento Deportivo se tomó en cuenta otras propuestas y se calculó las necesidades de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha. La valoración de las acciones fue ejecutada por técnicos y por metodólogos y sin dejar de tener en cuenta, como aspecto muy trascendental, la aprobación de los propios jugadores de fútbol profesional retirados, que han dado su colaboración en las actividades físicas y psicológicas.

La ejecución del Plan de Desentrenamiento Deportivo, para establecer beneficio en la calidad de vida en los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, se basó en la edad, sus agrados y satisfacciones, en el deporte previamente practicado; así como los aspectos psicológicos, biológicos y morfo funcionales se incorpora la destreza para efectuar las actividades físicas y psicológicas, tomando en cuenta los aspectos: actividad, fecha, hora, lugar, medios, participantes y responsables.

6.3 Justificación

Existe el interés para implementar un Plan de desentrenamiento deportivo para mejorar la calidad de vida en los jugadores de fútbol profesional retirados de

Pichincha, la misma que asume como finalidad mejorar su calidad de vida. Al ejecutar este Plan el organismo del jugador va a eliminar gran parte de la sobre carga que adquirió cuando fue jugador activo, a su vez obtendrá numerosos beneficios en lo físico, psicológico, social y lo más trascendental que se disfrute una vida saludable.

El motivar a los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, tiene importancia porque al efectuar el Plan de desentrenamiento deportivo se ayudará a mejorar la calidad de vida y con ello lo que se pretende es evitar los problemas de salud y prevenir situaciones que pueden producir infartos, paros respiratorios, paraos cardiacos, hasta la muerte.

Existen las condiciones de factibilidad en esta investigación porque hay la voluntad del investigador para tratar la problemática; se dispone de material bibliográfico y científico para la propuesta escogida, que es novedosa en cuanto a trabajo eficiente y eficaz; de igual manera se cuenta con los recursos económicos para su ejecución, y lo más importante es que existe la aprobación y el apoyo absoluto de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, para seguir con esta indagación.

Mientras que en el beneficio práctico se explica con el diseño de un Plan de desentrenamiento deportivo que dé salida al problema indagado. Además, será de utilidad teórica esta investigación porque se ayudará con estrategias y técnicas de fuentes de información aprobadas y confiables.

Los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha. serán los beneficiarios de este Plan de desentrenamiento deportivo.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

IMPLEMENTAR UN PLAN DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LOS JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA.

6.4.2 Objetivos específicos

- Socializar el Plan de desentrenamiento deportivo con los jugadores de fútbol retirados de Pichincha, para mejorar la calidad de vida.
- Ejecutar el Plan de desentrenamiento deportivo que permita mejorar la calidad de vida en los jugadores de fútbol retirados de Pichincha.
- Evaluar la aplicación del Plan de desentrenamiento deportivo para observar los cambios que se han producido en el lapso de su aplicación ya que los jugadores de fútbol retirados de Pichincha, deben conocer el propósito del estudio.

6.5 Análisis de Factibilidad

Es factible porque representa una necesidad imperiosa para los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha. Al mismo tiempo las estrategias de un Plan de Desentrenamiento Deportivo, al ser socializadas a los jugadores de fútbol profesional activos, los prepara para cuando vayan a retirarse de la práctica profesional.

6.6 Fundamentación Técnica

Este Plan de Desentrenamiento Deportivo para los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha, tiene como fin llegar a ellos con la motivación para que todos ejecuten el Plan de Desentrenamiento Deportivo de forma técnica, planificada y sistemática para mejorar la calidad de vida.

6.6.1 Fundamentación Legal

Está amparada de forma legal esta propuesta por la Constitución del Ecuador del 2008, Ley aprobada por la Asamblea Nacional y de la Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación

6.6.2 Sección sexta

6.6.3 Cultura física y tiempo libre

Los artículos son:

Art.381.- El estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará al acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos olímpicos y para olímpicos, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art.383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

6.6.4 Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación

Art. 3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del Estado.

Art. 8.- Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

6.6.5 Fundamentación Económica

En lo económico y financiero esta propuesta, se aplicará y ejecutará con los recursos que cuenta el investigador.

6.7 Metodología

El entrenamiento perspectivo a largo plazo está compuesto por dos procesos fundamentales: 1) La preparación deportiva o entrenamiento deportivo cuyo fin es cultivar un atleta y llevarlo hacia planos superiores de rendimiento mediante el aumento creciente de la carga. 2) El desentrenamiento deportivo como proceso inverso, de transición de cargas con fines preventivos hacia la calidad de vida. (Noguera, Categorías Metodológicas)

El desentrenamiento deportivo constituye el escenario por excelencia dentro del entrenamiento perspectivo a largo plazo, para hacer sostenible la salud y llevar hacia una mejor calidad de vida de los jugadores fútbol profesional retirados.

El proceso de desentrenamiento deportivo está compuesto por diversos componentes, por lo que este va más allá de la implementación de un método u otro. Constituye un error garrafal plantear modelos para el desentrenamiento deportivo basados solo en el método, los que por demás se caracterizan por su rigidez. Urge buscar modelos generalizables, que constituyan verdaderas herramientas de trabajo didáctico y metodológico.

Existe una gran confusión en torno al término metodología ya que unos autores lo entienden como la forma de enseñar, pero otros le dan más amplitud de manera que dentro de metodología engloban: objetivos, contenidos, estilos de enseñanza, recursos...etc.

Para solucionar este problema, que cada vez toma más fuerza la expresión: intervención pedagógica, la cual únicamente hace referencia a la manera de enseñar, es decir responde a cómo enseñar. (Noguera, Categorías metodológicas)

Categorías metodológicas (D. Noguera)	Estilos de enseñanza (M. Mosston)
--	--------------------------------------

Tradicional	<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Asignación de tareas
Que fomentan la individualización	<ul style="list-style-type: none"> • Programas individualizados • Enseñanza programada
Que posibilitan la participación	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos reducidos • Enseñanza recíproca • Grupos de nivel
Que favorecen la socialización	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en grupo • Juego de roles
Que implican cognitivamente al alumno	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Resolución de problemas

Estrategias	
Global	Analítica
<ul style="list-style-type: none"> • Pura • Con polarización de la atención • Facilitada <p>Tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No definidas • Semi definidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puro • Progresivo • Secuencial <p>Tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definidas (Objetivo, material, modalidad...)

Cuadro N° 20: Estrategias
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Estructura de la propuesta

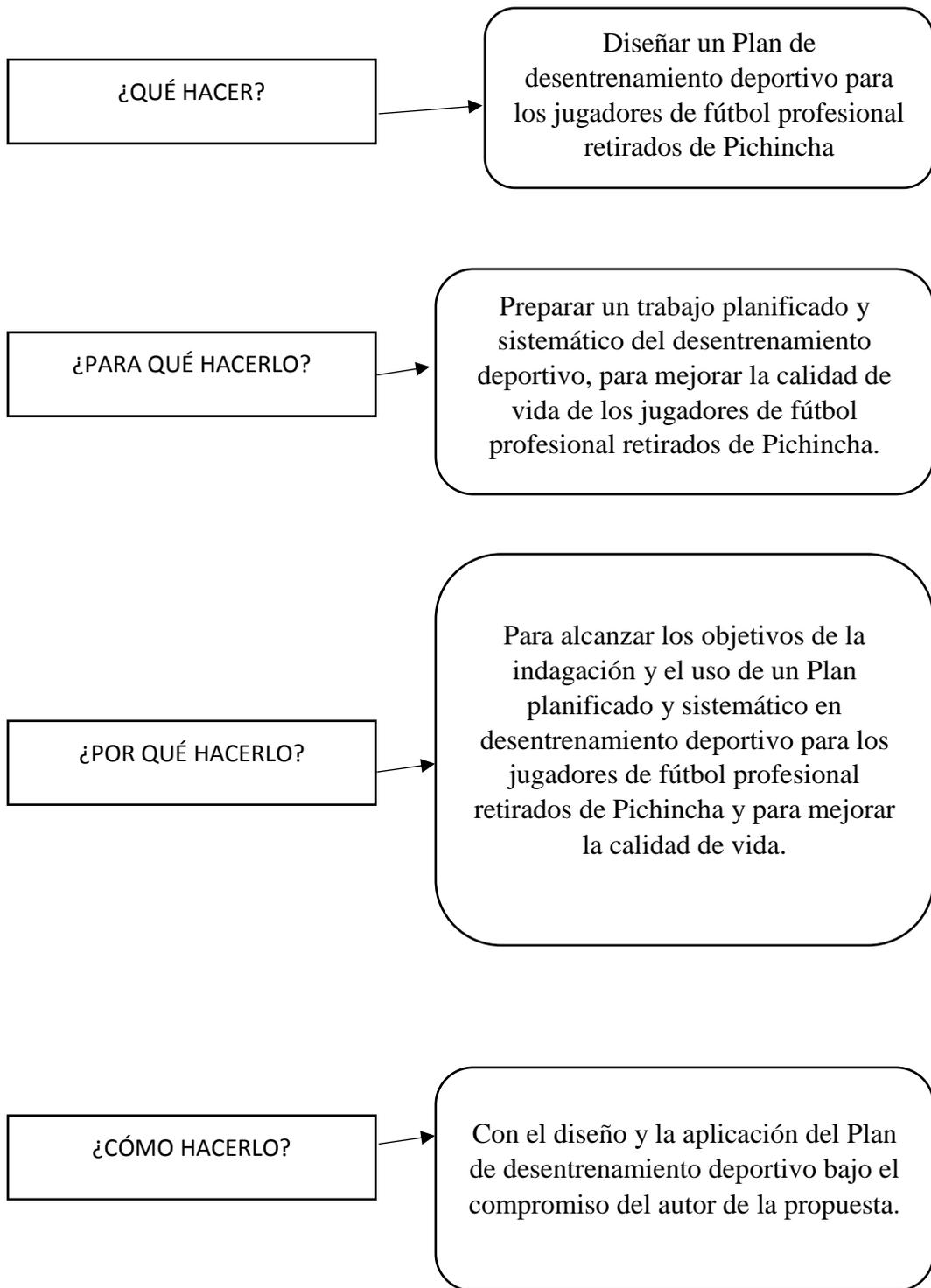


Gráfico N° 16: Estructura de la Propuesta
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

Que la planificación acertada para la construcción de un atleta a largo plazo consta de 6 etapas plantea Robert Quezada (2012)

1. Etapa de la preparación inicial.
2. Etapa de la preparación preliminar de base.
3. Etapa de la preparación especial de base.
4. Etapa de la realización de los máximos resultados.
5. Etapa de conservación de los máximos resultados.
6. Etapa de Desentrenamiento.

Etapa de Desentrenamiento

El retiro de los escenarios competitivos al más alto nivel, en la actualidad no significa para nada el dejar de entrenar con fines competitivos.

El Desentrenamiento, conjuntamente con una disminución notable de las exigencias que se le presentan al deportista en comparación con la etapa de su mayor esplendor deportivo, sigue concibiendo la presentación de éstas a este deportista, cuyo tránsito por el deporte le ha ocasionado múltiples cambios a nivel orgánico y psicológico que son irreversibles, por lo tanto la necesidad de seguir entrenando y compitiendo, harán posible que dichos cambios no se conviertan en un lastre para la salud y por ende la calidad de vida de estas personas. (Quezada, 2012)

Según Andrés Carvajal Cartín Entrenador FIVB manifiesta que la Planificación Deportiva generalmente se utiliza para cumplir objetivos competitivos a corto plazo (seis meses a un año) y a periodos largos, (dos a cuatro años.) pero para el programa de desentrenamiento deportivo se lo realizará con cargas solo para el mantenimiento deportivo sin causar estrés muscular psicológico lo que se pretende es hacer un mantenimiento físico sin presión en los jugadores de fútbol retirados de pichincha, las 6 fases del plan anual de entrenamiento deportivo se lo acoplara según las necesidades.

Características generales del programa de desentrenamiento deportivo.

El programa posee las siguientes características:

- Global. Incluye ejercicios para mejorar todos los sistemas y capacidades físicas; sistema cardiovascular, resistencia, fuerza, flexibilidad, 1, coordinación, etcétera.
- Progresivo. Incluye diferentes niveles de dificultad e intensidad y conduce al practicante de un nivel a otro de manera progresiva.
- Variado. Un programa de ejercicio físico variado es el que incluye diferentes tipos de actividades: ejercicios individuales juegos, actividades en grupo y deportes, etc. La variedad también hace referencia a las intensidades de trabajo, pudiéndose combinar ejercicios muy intensos con otros de intensidad media o incluso de relajación.
- Motivante. La motivación se consigue marcando objetivos reales que la persona puede ir alcanzando, y a través de una labor educativa que enseñe al participante los beneficios que aporta el ejercicio físico.
- Divertido. El ser humano tiende, por norma general, a repetir aquello que le produce satisfacción. Un programa de ejercicio físico que considere este factor genera un alto grado de implicación por parte de sus practicantes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

PLAN DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Foto N° 1

AGUSTIN DELGADO LA SOMBRA ESPINOZA Y PAÚL AMBROSSI

PARA JUGADORES DE FÚTBOL PROFESIONAL RETIRADOS DE PICHINCHA

El Plan está dividido en tres fases.

Fase I

Fase de la adaptación al ejercicio físico.

Objetivo:

Desarrollar la condición física general, el acondicionamiento cardiorrespiratorio, la resistencia muscular y flexibilidad.

Acondicionamiento Físico

Acondicionamiento físico. - Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable. El ejercicio físico lo configuran aquellos movimientos que de una forma repetitiva activan los sistemas cardiovascular, neuromuscular, óseo, etc. (Profesorenlinea)

Para que los ejercicios de acondicionamiento físico sean efectivos, deben ser aumentados gradualmente en velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, cada una de estas capacidades puede aumentarse de forma proporcional o no, dependiendo de cada persona.

Duración: 8 semanas: Intensidad: 40 - 60% frecuencia cardiaca máxima.

Ejercicios:

- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios fortalecedores
- Bailoterapia
- Juegos
- Caminata

La fase de adaptación al ejercicio físico o fase preparatoria es muy importante, debido a que estas personas normalmente no practican ejercicios físicos y puede sufrir lesiones si no tienen este periodo para adaptarse gradualmente a la nueva carga física y pueden ser desmotivados.

Antes de empezar el calentamiento: Es el conjunto de actividades o ejercicios con el fin de poner en marcha todos los órganos, y crear una buena disposición para un rendimiento máximo.

Objetivos del Calentamiento El calentamiento tienes dos objetivos fundamentales:

- Prevenir Lesiones
- Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para iniciar una actividad física diferente a la normal

Estiramiento Los estiramientos son tensiones mantenidas de los músculos en el sentido contrario a su contracción. Se deben realizar unos pocos minutos de estiramientos antes y después del ejercicio.

Estiramiento Con este grupo de ejercicios físicos se consigue mantener los músculos flexibles a la vez que los prepara para el movimiento.



Foto N° 2

Estiramiento

Autor: Mauricio Arguello N.

Articulaciones Son zonas del cuerpo humano donde se producen movimientos. Son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Articulaciones

Algunos Movimientos Articulares

Movimientos articulares para el cuello • Flexión de cuello: • Inclinación a la derecha • Rotación a la derecha • Extensión • Inclinación a la izquierda • Rotación a la izquierda.



Foto N° 3

Chala y ex jugador Nacional y Ocles ex jugador Aucas

Autor: Lcdo. Mauricio arguello N.

Movimientos articulares para los hombros• Flexión• Abducción o alejamiento• Rotación interna• Extensión• Aducción o acercamiento• Rotación externa.

Movimientos articulares para los codos • Flexión • Extensión • Rotación interna • Rotación externa.

Movimientos articulares para las muñecas• Dorsiflexión o flexión dorsal• Palmiflexión o flexión palmar• Abducción o alejamiento• Aducción o acercamiento

Movimientos articulares para el tronco

Flexión

Inclinación a la

Extensión izquierda

Hiperextensión

Rotación a la derecha

Inclinación a la derecha

Rotación a la izquierda



Foto N° 4

Chala y ex jugador Nacional y Ocles ex jugador Aucas

Autor: Lcdo. Mauricio arguello N.

Movimientos articulares para la cadera • Flexión • Aducción o acercamiento •
Extensión • Rotación interna • Abducción o alejamiento • Rotación externa.



Foto N° 5
Williams Ocles Ex jugador del Aucas
Autor: Lcdo. Mauricio Arguello N.

Movimientos articulares para las rodillas

Flexión

Extensión.



Foto N° 6
Autor: Lcdo. Mauricio Arguello N.

Movimientos articulares para los tobillos

Dorsiflexión; Plantiflexión; Inversión

Eversión

Movimientos Combinados Se les llama movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.

Circunducción de Tronco• El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho. • El segundo movimiento es el hiperextensión, con las manos en la cintura.

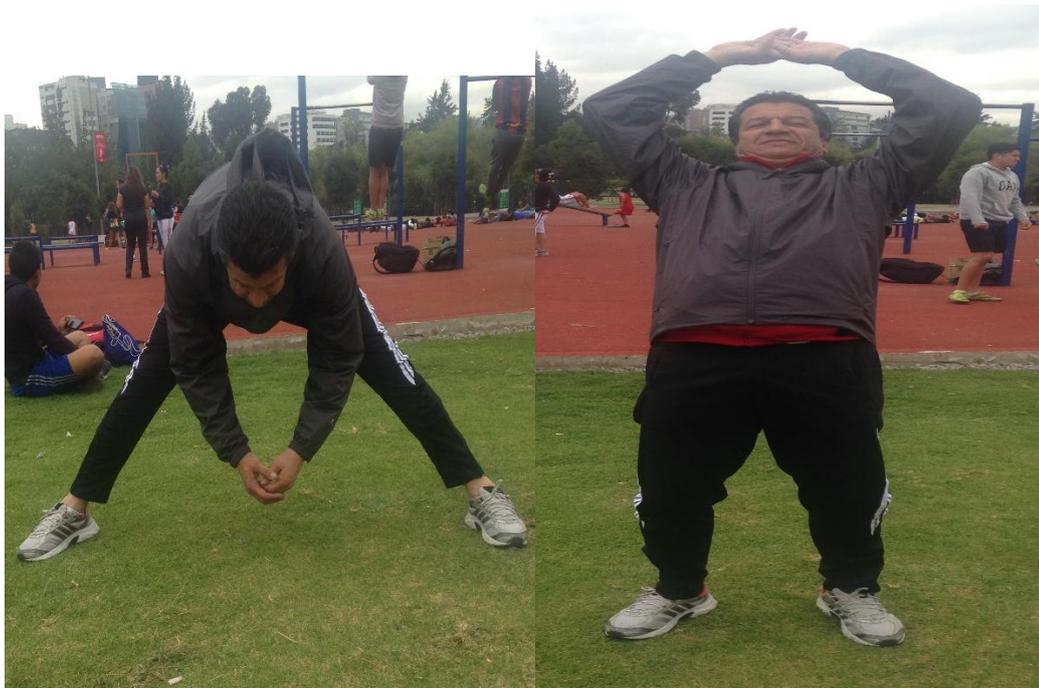


Foto N° 7

Mauricio Arguello N.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo• El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura. • Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique



Foto N° 8
Mauricio Arguello N.

Circunducción de cuello

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión de cuello

Inclinación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda.

Circunducción de Hombro• Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión

Abducción o alejamiento

Extensión

Aducción o acercamiento.

Circunducción de Muñeca

Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión o flexión dorsal

Palmiflexión o flexión palmar.

Circunducción de cadera Combina los siguientes movimientos articulares:

Flexión

Extensión

Abducción o alejamiento

Aducción o acercamiento

Circunducción de tobillo Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión

Plantiflexión

Movimientos especiales para los hombros • Elevación de escápula • Abducción (alejamiento escapular) • Depresión escapular • Aducción (acercamiento escapular)

Movimientos especiales para las caderas

Elevación de la pelvis

Depresión de la pelvis

Báscula anterior de la pelvis

Báscula posterior de la pelvis



Foto N° 9

Julio Andrade ex jugador del Nacional Rubén Cadena ex jugador del D. Quito

Autor: Lcdo. Mauricio Arguello N.

Fase II

Fase dirigida al mejoramiento de las capacidades funcionales.

Objetivo. -

Contribuir mejoramiento el estado funcional de los sistemas respiratorios y cardiovasculares de las participantes a través los ejercicios físicos.

Duración: 18 semanas

Intensidad: 45 - 65% frecuencia cardiaca máxima.

Ejercicios:

- Ejercicios de fuerza
- Flexibilidad
- Juegos
- Caminata

En esta fase hay un aumento en cuanto a la intensidad y al volumen de la carga. Se concentra en la pérdida y mantenimiento del peso corporal. Se trabaja a una intensidad entre 40-85% de la frecuencia cardiaca máxima.

Fundamentación de los ejercicios

Ejercicios de estiramiento (flexibilidad) y movilidad articular

Objetivos:

Los ejercicios dentro esta categoría cumplen varios objetivos:

- a. Aumentar la movilidad articular.
- b. Preparar al cuerpo para un trabajo físico con aumento progresivo de la intensidad.
- c. Volver el cuerpo a la calma después de un trabajo de mayor intensidad.

Pueden ser utilizados a diferentes intervalos durante la clase: al inicio como movimientos articulares para lubricar las articulaciones y prepararlas para el trabajo que viene después, pueden ser utilizados como medio de calentamiento según la intensidad de la aplicación. Al final de clase durante la vuelta a la calma y la relajación. Los ejercicios de flexibilidad deberán ser realizados frecuentemente e irán dirigidos:

- La musculatura y articulación del hombro y parte posterior del tronco.
- La región abdominal y lumbar
- La musculatura y articulación de la cadera y de la rodilla.
- La musculatura y articulación del tobillo.

Ejercicios:

- Movimientos laterales, semi circular, frente y atrás de la cabeza.
- Flexión y extensión de los brazos.
- Circunducción hacia al frente y atrás de los brazos.
- Movimientos laterales, hacia al frente y atrás del tronco.
- Flexión y extensión de las piernas.
- Flexión y extensión de los pies.
- Apoyado en los metatarsos, con los brazos extendidos, buscar más altura.
- Con los brazos extendidas, flexión del tronco y con la vista hacia al frente.
- Flexión lateral derecha e izquierda, con brazos extendidos y unidos hacia arriba.
- Con las piernas cruzadas, tratar de tocar los tobillos con las manos.
- Asalto hacia al frente, la pierna posterior extendida.
- Parado, flexiona la rodilla, sujetando el tobillo para estirar el muslo.
- Sentadas con las piernas extendidas, tratar de tocar los dedos de los pies.

Fase III

Fase dirigida al mantenimiento de las capacidades adquiridas y motivación de seguir realizando ejercicio físico regularmente.

Objetivo:

Mantener los resultados alcanzados a través de los ejercicios físicos.

Duración: 22 semanas

Intensidad: 65-75% frecuencia cardiaca máxima

Ejercicios:

- Ejercicios de fuerza
- Juegos
- Caminata
- Bailo terapia

Esta fase tiene una duración prolongada o sea por el resto de la vida. El jugador debe saber la importancia del ejercicio físico, su práctica regularmente, así le ayudará mantenerse y tener una buena condición física y una buena calidad de vida.

Orientaciones importantes para hacer estiramiento.

- 1. Calentamiento previo adecuado.
- 2. Llegar a la posición de estiramiento lentamente.
- 3. Mantener el estiramiento por mínimo 10 segundos y máximo 20 segundos. No hacer ejercicios de rebotes o de tirones musculares.
- 4. Se debe sentir una mediana tensión en el músculo.
- 5. Si se siente una tensión dolorosa o el músculo empieza a contraerse, cesar de estirar inmediatamente.
- 6. Relajar las otras partes del cuerpo, especialmente la cabeza.
- 7. No luchar contra el músculo, tratar de relajarlo.
- 8. Si se siente cómodo y el músculo está relajado, trate de moverlo a una nueva posición y mantenerlo allí de tal forma que se pueda estirar incluso más.
- 9. Acabar cómodamente el estiramiento.

La Caminata

Estudios recientes han reflejado que caminar de forma regular y con suficiente velocidad de traduce en un aumento considerable de la capacidad aeróbica, lo que tiene una correspondencia directa con la frecuencia cardiorrespiratoria.

Se comenzará caminando inicialmente 600 metros, aumentando semanalmente 100 metros, hasta caminar como mínimo 3000 metros, como distancia optima llegar a caminar 5000 metros.

A partir del 3er Kilómetro se comenzará a controlar la velocidad en que se realiza la caminata hasta los 5 Kilómetros, reduciendo 1 minuto por K/m cada mes

Ventajas:

- 1. Representa el tipo de ejercicio más conveniente
- 2. Uno lo puede hacer dondequiera, en cualquier momento, por uno mismo o con otros.

- 3. No requiere equipo sofisticado.
- 4. El caminar permite, por lo regular, que las personas sedentarias puedan estructurar su vida para hacer más si se encuentran físicamente aptos.
- 5. Puesto que requiere trabajar contra la gravedad (transportar/soportar la masa corporal del cuerpo), provee para un mayor consumo calórico (gasto energético) por unidad de tiempo en comparación con ejercicios que soportan el peso del cuerpo (ejemplos: ciclismo y natación).

Gimnasia aeróbica. Bailo terapia

Serie de ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, al incrementar el uso de oxígeno por el cuerpo y permitir al corazón trabajar menos energicamente. Las clases de aeróbicos duran alrededor de 45-60 minutos de continuo y vigoroso ejercicio, aumentando el tiempo según se vaya notando el aumento de resistencia acompañadas con música de ritmos rápidos.

En este programa los pasos utilizados deben ser de bajo impacto para reducir la tensión en los pies y piernas, zonas muy propensas a las lesiones. Se realizará los miércoles a media intensidad y duración y los sábados se trabajará de forma más intensa

Efectos físicos:

- 1. Perder peso.
- 2. Tonificación general del organismo.
- 3. Aumentar la resistencia al esfuerzo físico.
- 4. Fortalecer el corazón y el sistema cardiovascular.
- 5. Ampliar la cavidad pulmonar.
- 6. Mejorar la circulación sanguínea.

Efectos Psíquicos:

- 1. Mejora del estado de humor y auto confianza.
- 2. Reduce la tensión nerviosa al gastar muchas más energías en el ejercicio físico.
- 3. Reduce o acaba con el estrés.
- 4. Nos relaja psíquicamente.
- 5. Divierte y aumenta la coordinación de movimientos.

Ejercicios de Fuerza

La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas. Se trata de la capacidad que se adquiere más rápidamente, pero también la que con más facilidad se pierde.

Entrenamiento de la Fuerza:

Indicaciones Metodológicas

- 1. Debe dirigir el trabajo hacia los grandes grupos musculares.
- 2. Los ejercicios deben estar acordes con lo que facilita el medio auxiliar y las posibilidades de los participantes.
- 3. Debe ir de los ejercicios más sencillos o los más complejos manteniendo posiciones iniciales cómodas.
- 4. En una misma clase se procurará no cambiar de medios materiales para evitar pérdidas de tiempo.
- 5. En la medida de lo posible se tratará que la forma en que se utilicen los medios, permita que trabajen todos los participantes.

Con Peso Corporal

Este método es lo mejor para principiantes a cualquier programa de ejercicio físico. Se constituye en trabajar con solamente el peso corporal y es normalmente utilizado para el acondicionamiento físico general.

Ejercicios:

- 1. Semi-cuclillas
- 2. Planchas

- 3. Tracciones
- 4. Abdominales
- 5. Hiperextensiones
- 6. Asaltos al frente, de lado.

Con Pesos

Pueden ayudar a ganar peso magro y perder grasa. La restricción de calorías no afecta la hipertrofia o respuesta del fortalecimiento muscular ante ejercicios con resistencias:

Desde este punto de vista, programas de ejercicios con pesas podrán ser más efectivos que los ejercicios aeróbicos, en cuanto a preservar o aumentar el tejido magro (masa libre de grasa) y, por ende, la tasa metabólica de los individuos envueltos en el programa para perder peso (Walberg, 1989).

Cuando se trata de un ejercicio de fuerza: siempre que al entrenar la fuerza (estamos hablando de personas sedentarias, sin experiencia, o muy poca experiencia en el trabajo de la fuerza) se respete el principio de trabajar con cargas moderadas; entendiendo por ejercicio de fuerza moderado aquel que mueve una carga equivalente al 50-69% de la fuerza máxima en ese ejercicio.

Un método de entrenamiento con pesas que se pueda utilizar con personas sedentarias es el entrenamiento en circuito. Uno de los objetivos principales de este método es mejorar la resistencia cardiovascular y la forma física general. Además, es un método muy eficaz para aplicar a un gran número de personas a la vez, puesto que se van repartiendo el uso de las máquinas o estaciones incluidas; asimismo resulta ideal en sujetos que disponen de poco tiempo para realizar ejercicios físicos.

Consiste en realizar un número determinado de ejercicios con un mínimo periodo de descanso entre los mismos (15 – 30seg.). Se ejecutan 10 – 15 repeticiones por cada ejercicio con una intensidad del 40-60% de 1 RM (repetición máxima).

Ejercicios con Pesas:

- 1. Cuclillas con diferentes pesos (semi cuclillas)
- 2. Caminar en tijeras

- 3. Gemelos
- 4. Abdominales
- 5. Hiperextensiones
- 6. Torsión del tronco (parado/ sentado)
- 7. Reverencia sin/ con flexión
- 8. Bíceps (parado/sentado)
- 9. Tríceps (parado/sentado)

Indicaciones para evitar lesiones físicas (Harre)

- 1. Dosificar cuidadosamente al principio todo ejercicio de fuerza nuevo para el organismo.
- 2. Prestar atención al calentamiento ante del entrenamiento de la fuerza y a la conservación del calor del organismo durante el mismo.
- 3. Dolores en la musculatura durante la práctica pueden indicar el comienzo de un desgarramiento de la fibra muscular. Termina el ejercicio que lo provoca.
- 4. Mantén derecha la columna vertebral en todos los ejercicios que signifiquen una carga para ella, ya que así conserva su máxima estabilidad.
- 5. Los ejercicios de fuerza con aparatos pesados requieren un dominio de la de la técnica. Por ello, hay que aprender primero la técnica con cargas menores, antes de pasar gradualmente a una carga adicional, propia de un entrenamiento más intensivo.

Juegos

Nos ayuda a mantener a los practicantes motivados.

- 1. Tradicionales
- 2. Recreativos

Los juegos, representan una actividad de iniciativa y de libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de practicantes. El juego es un medio de motivación en las clases y por ello debe ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los participantes y los objetivos de la actividad. Se puede utilizar

juegos calmantes al final de la sesión para lograr la recuperación del organismo de las actividades realizadas de forma amena.

Métodos de entrenamiento útiles para el desarrollo del Plan.

Método continuo (Harre): Trabajo durante un largo tiempo manteniendo una velocidad constante. Se utiliza fundamentalmente en el trote y la marcha de larga duración.

Método intervalos (Harre): Requiere un cambio planificado de las fases de carga y descanso. Los intervalos no están en función del restablecimiento total. Puede utilizar este método en las combinaciones de la marcha y el trote.

Método de Repetición: En este método no hay variaciones en ninguno de los componentes de la carga entre repeticiones y hay tiempo suficiente para el restablecimiento total. Se utilizará para los ejercicios de fuerza, estiramiento y relajación.

Una sesión de ejercicio físico para personas sedentarias en fase II.

OBJETIVO: Realizar una sesión de gimnasia aerobia de medio impacto para contribuir al desarrollo de la resistencia de la fuerza.

Estructura de una Sesión

Una sesión consta de tres partes, cual son la fase inicial, principal y final.

Fase Inicial

Comprende una parte preparatoria: preparación del organismo general y específico. Para el calentamiento se utilizarán diferentes formas de marcha y carreras, como, por ejemplo: trotar, caminar, movimientos en distintas direcciones, ejercicios de estiramiento y juegos. Esta fase tiene una duración de 10-15 minutos.

Fase Principal

Es la destinada a conseguir los objetivos marcados por la sesión. Es muy importante que está bien planificada, y evitar la búsqueda de rendimientos máximos sin un programa progresivo que evolucione siempre de lo más fácil a lo más difícil. La duración de esta parte es variable y se recomienda que sea de 20 a 40 minutos. La

fase principal se realiza según; cuanto más avanzado sea, más especializado será la sesión.

Fase Final

Se debe llevar el organismo del sujeto a la normalidad mediante ejercicios de relajación y estiramientos. Además, se hará hincapié en la necesidad de realizar un trabajo de recuperación.

Ejemplo:

- I- Parte Inicial o Calentamiento: 10- 15 minutos
- Ejercicios de estiramiento
- Acondicionamiento.
- II- Parte principal o Intermedia: 15- 40 o (15-60) minutos
- Ejercicios fortalecedores
- Juegos.
- Caminata.
- III- Parte final o de Recuperación: 10 – 15 minutos.
- Estiramiento
- Relajación muscular

Estructura de los contenidos de entrenamientos diarios

PLAN No 1				
UNIDAD: 1		TEMA: Trote continuo y ejercicios abdominales y dorsales		
TIEMPO: 75 min		FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5		
PRINCIPAL	Carrera continua a ritmo lento	25´	 	
	Recuperación activa ejercicios de respiración y de movilidad	10´		
	Ejercicios para los músculos abdominales y dorsales	15´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 1 Contenidos de entrenamientos diarios

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 2				
UNIDAD 2		TEMA: Trote ritmo ligero y gimnasia para los músculos abdominales y dorsales		
TIEMPO: 88 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5		
PRINCIPAL	Carrera a ritmo ligero	25´	 	
	Carrera a ritmo lento	12´		
	Recuperación activa ejercicios de respiración intercalados	8´		
	Gimnasia para los músculos abdominales y dorsales	18´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 2: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 3				
UNIDAD: 3		TEMA: Trote continuo y ejercicios abdominales y dorsales		
TIEMPO: 85 min	FECHA:	PROF: Lic. Mauricio Arguello N.		
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5		
PRINCIPAL	Carrera suave con tramo al final pendiente	30´	 	
	recuperación trotando descender la pendiente	10´		
	Ejercicios para los músculos abdominales y dorsales	20´		
FINAL	Ejercicios de respiración vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 3: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 4				
UNIDAD: 4		TEMA: Carrera al final ritmo suelto		
TIEMPO: 88 min	FECHA:	PROF: Lic. Mauricio Arguello N.		
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5'		
	Estiramiento Movimientos Individuales.	5'		
		5'		
PRINCIPAL	carrera con los 5' finales a ritmo suelto	20'		
	Carrera con tramo al final subida	15'		
	Descanso trotando y recuperación activa	10'		
	Ejercicios para los músculos abdominales y dorsales	18'		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10'		

Cuadro N° 4: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 5				
UNIDAD 5		TEMA: Carrera con breves aceleraciones		
TIEMPO: 88 min		FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Carrera con breves aceleraciones	15´		
	Carrera lenta	18´		
	Aceleración progresiva en cuesta suave	15´		
	Partidito de futbolito	15´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 5: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 6				
UNIDAD 6		TEMA: Carrera con breves aceleraciones y carrera lenta		
TIEMPO: 90 min	FECHA:	PROF: Lic. Mauricio Arguello N.		
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5'		
	Estiramiento	5'		
	Movimientos Individuales.	5		
PRINCIPAL	Carrera con breves aceleraciones	25'		
	Carrera lenta	10'		
	Aceleraciones progresivas en subida	10'		
	Partido de fulbito	20'		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10'		

Cuadro N° 6: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 7				
UNIDAD: 7		TEMA: Carrera lenta con cambios de ritmo		
TIEMPO: 75 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5'		
	Estiramiento Movimientos Individuales.	5' 5'		
PRINCIPAL	Carrera lenta con cambios de ritmo	10'	 1.- Serie 500m en 1'90'' recup. 3'30'' 400m en 2'20'' recup. 3'10' 300m en 1'30'' recup. 2'40'' 2.- Serie 200 m en 70'' recuo. 2' 300 m en 1' recup. 2'40'' 500 m en 1'90'' recup. 3'30''	
	Ejercicios de respiración y movilidad general	5'		
	Dos series de 3 repeticiones en grupos para trabajar la resistencia a la velocidad.	20'		
	Técnica individual	15'		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10'		

Cuadro N° 7: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 8				
UNIDAD: 8		TEMA: Dos series de dos repeticiones para la resistencia a la velocidad		
TIEMPO: 100 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento Movimientos Individuales.	5´ 5		
PRINCIPAL	Dos series de dos repeticiones para la resistencia a la velocidad	45´	<p>1.- Serie 330m en 1´20´´ recup. 3´30´´ 290m en 60´ recup. 3´ 250m en 50´ recup. 2´30´´ 200 m en 40´´ recup. 2´ 150 m en 30´´ recup. 1´30´´</p> <p>2.- Serie 150 m en 30´´ recuo. 1´30´´ 200 m en 40´´recup. 2´´ 250 m en 50´´ recup. 2´30´´ 290 m en 60´´ recup. 2´30´´ 330 m en 120´´ recup. 3´30´´</p>	
	Partido de fulbito	30		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 8: Contenidos de entrenamientos diarios

ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 9				
UNIDAD 9		TEMA: Dos series de entrenamiento con ocho pruebas 4X2 repeticiones		
TIEMPO: 85 min		FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Dos series de entrenamiento con ocho pruebas 4X2 repeticiones	20´	<p>2 Series de</p> <p>100 m en 20´ } recuperación 100 m en 20´ } 60´/70´´ entre las } repeticiones 100 m en 20´ } 100 m en 20´´</p> <p>10´de recuperación activa respiración y abdominales</p>	
	Recuperación activa respiración y gimnasia para dorsales	10´		
	Partido de fulbito	30´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 9: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 10

UNIDAD: 10		TEMA: Tres series de entrenamiento por 12 repeticiones		
TIEMPO: 60 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5'		
	Estiramiento Movimientos Individuales.	5'		
PRINCIPAL	Tres series de entrenamiento por 12 repeticiones	15'	1 Series de 4 repeticiones 100 m en 20'' } recuperación 100 m en 20'' } 60''/70'' entre } repeticiones 100 m en 20'' } 100 m en 20'' } 10' de recuperación activa respiración y ejercicios para parte superior del cuerpo	
	Ejercicios de control de balón con el pie, cabeza		2 Series de 4 repeticiones 100 m en 20'' } recuperación 100 m en 20'' } 60''/70'' entre } repeticiones 100 m en 20'' } 100 m en 20'' }	
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10'		

Cuadro N° 10: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 11

UNIDAD: 11		TEMA: Carrera de intervalos de aceleraciones con cambios de dirección		
TIEMPO: 110 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
PRINCIPAL	Carrera lenta	10´		
	Carrera de intervalos de aceleraciones con cambios de dirección	15´		
	Partidito de fútbol	70´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 11: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 12

UNIDAD: 12		TEMA: Series de vueltas al campo con balón en los pies		
TIEMPO: 60 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Series de vueltas al campo con balón en los pies	30´	<p>1 Serie 60 m po 3 repeticiones 2´recop. Entre una y otra 6´recuperación activa</p> <p>2 Serie 40 m por 3 repeticiones 2´ de recup. Entre una y otra 5´recuperación activa</p> <p>3 Serie 20 m por 3 repeticiones 40´´ de recuperación entre una y otra 5´recuperación activa</p>	
	Nueve pruebas de velocidad			
	Tiros al arco de diferentes posiciones			
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 12: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 13				
UNIDAD: 13		TEMA: 5 aceleraciones progresivas en diagonal desde un banderín de córner hasta el opuesto		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular Estiramiento Movimientos Individuales.	5´ 5´ 5´		
PRINCIPAL	5 aceleraciones progresivas en diagonal desde un banderín de córner hasta el opuesto, con recuperación andando hasta el punto de partida; 5 aceleraciones progresivas hasta el medio campo Recuperación activa, 5 Sprint de 20m Fulbito	20´ 8´ 25´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 13: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 14				
UNIDAD: 14		TEMA: Dos series de 100 m con 1´de recuperación entre una y otra y 4´ entre serie y serie		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Dos series de 100 m con 1´de recuperación entre una y otra y 4´ entre serie y serie	25´		
	Tiros al arco desde diferentes posiciones y combinaciones de juego colectivo. fulbito	20		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 14: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 15				
UNIDAD: 15		TEMA: Entrenamiento a repetir 3 veces		
TIEMPO: 65 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Entrenamiento a repetir 3 veces	40´	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio Sprint de 20 m por 3 rep. delante hacia tras, delante 2. Ejercicio Pesas de 30 kg. Levantamos al pecho, encima de la cabeza, al pecho. 3. Ejercicio sprint de 20 m corriendo hacia delante, de lado, hacia tras, hacia delante, por 3 rep. 4. Ejercicio balón medicinal de 4kg. Abdominales y dorsales, de pie y en el suelo 5. Ejercicio 20 m. obstáculos a superar con pies juntos, por 3 rep. 6. Ejercicio sprint de 20 m. corriendo hacia delante, hacia atrás, hacia delante, con salida y llegada sentados 3 rep. 7. Ejercicios 20 m. de conducción del balón con 3 toques de interior y 3 toques exterior, 3 rep. 8. 15 saltos a la cuerda situada a 40cm. Del suelo 	
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 15: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 16				
UNIDAD: 16		TEMA: Tres series de entrenamiento por 12 repeticiones		
TIEMPO: 75 min	FECHA:	PROF: Lic. Mauricio Arguello N.		
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular Estiramiento Movimiento Individuales.	5' 5' 5'		
PRINCIPAL	Tres series de entrenamiento por 12 repeticiones Ejercicios de técnica individual Partidito de fútbol con posibilidad de tocar el balón a dos toques.	20' 10' 30'	<p>1 Series de 4 repeticiones</p> <p>100 m en 20'' } recuperación 100 m en 18'' } 60''/70'' entre 100 m en 16'' } repeticiones 100 m en 14'' }</p> <p>10' de recuperación activa respiración y ejercicios para parte superior del cuerpo</p> <p>2 Series de 4 repeticiones</p> <p>100 m en 20'' } recuperación 100 m en 18'' } 60''/70'' entre 100 m en 16'' } repeticiones 100 m en 14'' }</p> <p>3 Series de 4 repeticiones</p> <p>100 m en 20'' } recuperación 100 m en 18'' } 60''/70'' entre 100 m en 16'' } repeticiones 100 m en 14'' }</p>	
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10'		

Cuadro N° 16: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 17				
UNIDAD: 17		TEMA: Un juego de futbol mano en campo reducido válido sólo los goles con cabeza		
TIEMPO: 80 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Un juego de futbol mano en campo reducido válido sólo los goles con cabeza	25´		
	Series de recepciones de balón en las distintas formas en parado y en movimiento	15´		
	Fútbol tenis	25´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 17: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 18				
UNIDAD: 18		TEMA: Tiros a la portería desde diferentes posiciones y combinaciones de juego colectivo		
TIEMPO: 70 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Tiros a la portería desde diferentes posiciones y combinaciones de juego colectivo	25´	<p>Dos series de 4 repeticiones de 100 m. con 1´de recuperación entre una y otra Y 4´entre serie y la siguiente</p> 	
	Fútbol tenis	20´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 18: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 19				
UNIDAD: 19		TEMA: Trote continuo y ejercicios abdominales y dorsales y piscina		
TIEMPO: 60 min	FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.	
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia. Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Trote ligero	25´	 	
	Abdominales y dorsales			
	piscina	20´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 19: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

PLAN No 20				
UNIDAD 20		TEMA: Bailo terapia		
TIEMPO: 85 min		FECHA:		PROF: Lic. Mauricio Arguello N.
OBJETIVO: Realizar una sesión aerobia de medio impacto				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN TIEMPO	PROC. ORGANIZ	OBSERV.
INICIAL	Calistenia.	5´		
	Movilidad articular	5´		
	Estiramiento	5´		
	Movimientos Individuales.	5´		
PRINCIPAL	Bailo terapia	60´		
FINAL	Ejercicios de respiración Vuelta a la calma en diferentes posiciones del cuerpo	10´		

Cuadro N° 20: Contenidos de entrenamientos diarios
ELABORADO POR: Lcdo. Mauricio Arguello Navarro

6.8 Administración

6.8.1 Administración de la Propuesta

Para llegar a conseguir los propósitos planteados, son importantísimas las relaciones existentes entre distintos individuos que intervienen como son: directivos, jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha; todos aquellos involucrados en el deporte

Con la aplicación de la propuesta se espera que los jugadores, tengan unas actitudes diferentes para sí mismas, ya que un proceso planificado da óptimos resultados.

Se logrará promover un beneficio de un medio innovador del problema que ocurre en la totalidad de los jugadores de fútbol profesional retirados, que no ejecutan un proceso de desentrenamiento deportivo cumpliendo con una actividad deportiva para advertir riesgos de salud, de manera diferente planificada, técnicamente con instrucciones elementales para que su cuerpo consiga mantener sus capacidades físicas, técnicas y psicológicas para mejorar su calidad de vida.

6.9 Previsión de la Evaluación

6.9.1 Evaluación de la Propuesta

Lineamientos para Evaluar la Propuesta

Se realizará reuniones conjuntas al término del evento con jugadores de fútbol profesional retirados de pichincha, para determinar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Dicha exanimación debe cubrir los siguientes aspectos:

Comprobar si se ha fortalecido la propuesta.

Detectar las debilidades de la propuesta, con el propósito de reajustarla.

Redefinir las estrategias para el Programa de jugadores de fútbol profesional retirados.

La evaluación del proyecto se realizará por medio de tres tipos de evaluaciones:

Ex ante diagnóstico

Concurrente o de proceso

Ex post o final

6.9.2 Evaluación ex ante diagnóstica

Esta evaluación se realiza antes de la ejecución del proyecto, en sus procesos y resultados, tomando en cuenta su factibilidad física, técnica y psicológica.

La verificación de esta evaluación se llevará a cabo realizando la interpretación y el análisis de los instrumentos presentados para este efecto.

6.9.3 Evaluación concurrente o de proceso

En este aspecto se evaluará la eficiencia, la eficacia la pertinencia y la vigencia del proyecto a través del seguimiento, monitoreo y se establece comparaciones entre:

- Objetivos alcanzados frente a los programados
- Actividades realizadas frente a las programadas
- Tiempo utilizado frente al planificado.

6.9.4 Evaluación Ex post o final

Aquí se realizará la evaluación del producto del proyecto, así como los efectos sociales mediante las encuestas, realizadas a la población beneficiaria y a los sujetos de evaluación.

BIBLIOGRAFÍA

ÁGUILA, P. Y. (2008). *Caracterización del desentrenamiento del exatleta Roger Machado Morales*. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila, Facultad de Cultura Física.

AGUILAR RODRÍGUEZ e. *Caracterización Integral de un grupo de atletas retirados de Ciudad de la Habana*. Edita Aguilar Rodríguez, Reinol Hernández González, tutor. Tesis de maestría, ISCF (CH), 2002.

AGUILAR, R. E. M. (2009). *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites*. Tesis doctoral. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”

ALFONSO, J. (2005). El retiro deportivo de Wilson Kipketer. *Revista Cubana Bohemia*. 2 de septiembre. La Habana. Cuba.

ALONSO L. R. F. (2001). Desentrenamiento: análisis y criterios actuales. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires

ALONSO LÓPEZ, R. Desentrenamiento: Análisis y Criterios Actuales. Ramón ALONSO LÓPEZ. *EFDeportes.com, Revista Digital* – Buenos Aires -junio 2001.

ALONSO LÓPEZ, R. Principios metodológicos del Desentrenamiento Deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital* septiembre 2001.

ALONSO, R.F. (2007). Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 12

BARROSO, P.M. y TORRES, M. (2007). *Análisis del estado actual del desentrenamiento deportivo en la provincia de Villa Clara*. Trabajo de Diploma. FCF Villa Clara.

CARABEL A.I. y M.J. SALT. Necesidad de confeccionar un programa de desentrenamiento para ciclistas de la modalidad ruta dado los esfuerzos físicos-metabólicos que realizan.

CONSUEGRA, G. R. (2007). *Propuesta de actividades recreativas para la implementar en el programa de desentrenamiento de exatletas supuestamente sanos en el municipio Ciego de Ávila*. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila. Facultad de Cultura Física.

DOMÍNGUEZ GONZÁLEZ M. y Col. *Perspectivas psicológica del proceso de desentrenamiento*. CEPROMEDEC C. Habana. 2006.

HERNÁNDEZ, B. A. A. (2010). *Acciones teórico prácticas para el desentrenamiento de profesionales exatletas de los combinados deportivos de Ciego de Ávila*. Tesis de maestría.

LÓPEZ, C. R. ALONSO LÓPEZ, R.F. y GÓNGORA, C. (2007). Estudio preliminar de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento de sus entrenadores: una comparación entre Chile y Brasil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires.

MENA. O. (2007). *Propuesta de un programa de entrenamiento físico para desentrenar los Baloncestistas Cienfuegueros retirados del alto rendimiento*. V Simposio Internacional Científico Metodológico de Educación Física y Deportes. Cienfuegos. Cuba.

NAVARRO, F. (1996). Hacia una conceptualización del entrenamiento deportivo (Caso de deportes cíclicos). *RED- Revista de Entrenamiento Deportivo*

PEREIRA C.R. Destreinamiento físico: aspectos cardiorrespiratorios. *EFDeportes.com*. Revista Digital. Año 7. N° 88; septiembre de 2005. Buenos Aires.

PLATONOV V, N. (1984) *La adaptación en el deporte*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

PLATONOV, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo MOHENO (2009). *Modelo psicoanalítico para el desentrenamiento deportivo*. Tesis doctoral. UAC. Consultada en octubre de 2011.

QUEZADA R. (2012). *Desentrenamiento deportivo. Etapa que culmina la vida deportiva*.

VASQUEZ J. Desentrenamiento: Alternativa vital. *Revista Bohemia*. La Habana.1999

VERJOSHANSKIJ, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martínez Roca.

INTERNET

El desentrenamiento deportivo en ex-atletas de lucha (página 2)

Enviado por Autor: Antonio Demetrio Ramires Valle

<http://www.monografias.com/trabajos102/desentrenamiento-deportivo-ex-atletas/desentrenamiento-deportivo-ex-atletas2.shtml#ixzz4KRHAJ3qR>

Desentrenamiento: análisis y criterios actuales
Profesor Visitante de la Universidad de Brasilia. Facultad de Educación Física.
(Brasil) Dr. Ramón F. Alonso López <http://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>

Estudio preliminar de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento de sus entrenadores: una comparación entre Chile y Brasil
<http://www.efdeportes.com/efd112/desentrenamiento-deportivo.htm>

Ramón Fabián Alonso López Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 113 - octubre de 2007 (López, 2007)

ANEXOS

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Encuesta dirigida a jugadores de fútbol profesionales retirados de Pichincha

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia

1.- ¿Se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados?

SI

NO

2.- ¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?

SI

NO

3.- ¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en jugadores retirados?

SI

NO

4.- ¿Conoce usted algún plan de desentrenamiento deportivo planificado para mejorar la calidad de vida en los futbolistas retirados?

SI

NO

5.- ¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo?

SI

NO

6.- ¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan al desentrenamiento deportivo?

SI

NO

7.- ¿Cree usted que es necesario la implementación de un plan de desentrenamiento deportivo?

SI

NO

8.- ¿Hay problemas frecuentes de salud, por no satisfacer necesidades físicas?

SI

NO

9.- ¿Cree usted que le afecta psicológicamente al deportista profesional después de haber terminado su trayectoria deportiva?

SI

NO

10.- ¿Es necesario aplicar un Plan de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?

SI

NO



Foto N° 10
Equipo de Jugadores de Fútbol Profesional Retirados de Liga deportiva
Universitaria de Quito



Foto N° 11
Jugadores de Fútbol Profesional Retirados de Liga deportiva Universitaria de Quito



Foto N° 12
Pietro Marsetti y Rony Mantilla Jugadores de Fútbol Profesionales Retirado



Foto N° 13
Patricio Porras Jugador de Fútbol Profesional Retirado



Foto N° 14
Danilo Samaniego Jugador de Fútbol Profesional Retirado



Foto N° 15
Hernán Castillo Jugador de Fútbol Profesional Retirado



Foto N° 16
Junto a Klever Fajardo Jugador de Fútbol Profesional Retirado



Foto N° 17
Junta a Alex Cevallos Jugador de Fútbol Profesional Retirado



Foto N° 18
Con Walter Rolando Guerrero y Davis Bravo jugadores profesionales de fútbol



Foto N° 19
Con José Francisco Cevallos Jugador de Fútbol Profesional Retirado



Foto N° 20
Con Eduardo Smith Jugador de Fútbol Profesional Retirado



Foto N° 21
Con Raúl Avilés Jugador de Fútbol Profesional Retirado