

El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud posdeportiva

Noralmys Frómeta-Moreira

Dr. C. Docente e investigadora de la Facultad de Cultura Física. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-1354-9302>
nfrometam@uo.edu.cu

Radair Padilla-Dip

Ms. C. Facultad de Cultura Física. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0001-7143-3266>
rpadillad@uo.edu.cu

Braulio Alarcón-Ramírez

Ms. C. Profesor de Boxeo en el municipio Majibacoa. Las Tunas. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-3995-5237>
aarcon.braulio@nauta.com

Eyda Romero-Frómeta

Estudiante de cuarto año de la carrera Licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0001-7173-8916>
eyda-frometa99@nauta.com

Recibido: 4/XI/2021

Aprobado: 4/XII/2021

Publicado: 1/I/2022

Resumen: El escaso conocimiento de los procedimientos teórico-metodológicos sobre la etapa de retiro de los deportistas y la pobre sistematización de las ideas surgidas en torno al desentrenamiento, entorpecen la realización de acciones efectivas para la reincorporación de los exdeportistas de alto rendimiento a sus comunidades con una óptima salud posdeportiva. El objetivo de la presente investigación es elaborar y aplicar una **estrategia pedagógica** para la atención a atletas y entrenadores sobre el desentrenamiento. Con el fin de revisar los resultados de estudios realizados sobre este tema, así como la política deportiva seguida por Cuba al respecto, se emplearon métodos del nivel teórico y empírico, al igual que técnicas de investigación. De manera general, se pudo detectar el insuficiente seguimiento de la atención pedagógica del deportista para el desentrenamiento al concluir su carrera, por lo que se ofrece una visión enriquecedora en favor del humanismo del Movimiento Deportivo Cubano.

Palabras clave: desentrenamiento deportivo; salud posdeportiva; alto rendimiento

Sports Detraining: A Basic Guarantee for Post-Sports Health

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 19, No. 1, pp. 14-25, enero-marzo 2022. Edición 51.

Segunda etapa

Abstract: The little knowledge on the theoretical-methodological procedures of the retirement period of athletes and the poor systematization of the ideas on detraining hinders the development of actions to reincorporate former high-performance athletes into their communities with excellent post-sports health. This research aims at designing and applying a **teaching strategy** to help athletes and coaches with detraining. Theoretical and empirical methods, as well as research techniques, were applied to review studies on this matter; likewise, the policy followed by Cuba about it. In general, the insufficient follow-up of the athlete's pedagogical attention for detraining at the end of his career was evident. Here, is presented an enriching vision in favor of humanism of the Cuban Sports Movement.

Keywords: sports detraining; post-sports health; high performance

Des-treinamento desportivo: uma garantia básica para a saúde pós-desporto

Resumo: O escasso conhecimento dos procedimentos teórico-metodológicos sobre a fase de aposentadoria de atletas e a pouca sistematização das ideias que surgiram em torno do des-treinamento, dificultam a realização de ações efetivas para a reincorporação de ex-atletas de alto rendimento às suas comunidades com ótima saúde pós-desporto. O objetivo desta pesquisa é desenvolver e aplicar uma **estratégia pedagógica** para o atendimento de atletas e técnicos no des-treinamento. Para revisarmos resultados dos estudos realizados sobre o tema, bem como a política desportiva seguida por Cuba a esse respeito, foram utilizados métodos teóricos e empíricos, bem como técnicas de pesquisa. De maneira geral, foi possível detectar um acompanhamento insuficiente da atenção pedagógica do atleta para o seu des-treinamento ao final da carreira, oferecendo uma visão enriquecedora em favor do humanismo do Movimento Desportivo Cubano.

Palavras-chave: des-treinamento desportivo; saúde pós-desporto; alto rendimento

Introducción

En Argentina, Brasil, Cuba, España, Estados Unidos, México y otras naciones, entrenadores, médicos, psicólogos, y en general, la comunidad científica dedicada al estudio del deporte de alto rendimiento, muestran preocupación por los problemas de salud detectados en muchos practicantes después del retiro, pues en ocasiones han llegado a comprometer sus vidas.

Aunque las investigaciones científicas relativas al desentrenamiento, a diferencia del entrenamiento han sido poco profusas, en los últimos 30 años se han publicado estudios interesantes sobre exdeportistas, basados en observaciones y pruebas clínicas, mediante aplicación de algunos programas y metodologías. En Cuba y otros países varios investigadores han encontrado en exdeportistas la presencia de alteraciones fisiológicas negativas.

Autores como Aguilar (2009), Albizúa (2001), Barrizonte (2003), Mayo *et al.* (2012), Mena (2014), Morales y Álvarez, (2017), y Porte (2004) ofrecen soluciones para evitar los

riesgos en la salud posdeportiva de los atletas. Entre estas proponen alternativas físicas, acciones educativas, concepciones, directrices, meta-programas, programas, metodologías y principios. Sin embargo, en ninguna de estas propuestas se trata el problema de la atención pedagógica al concluir la carrera deportiva. Tampoco refieren cómo y quién estará a cargo de la dirección del desentrenamiento, ni valoran la necesidad de formar al personal idóneo para tal empeño, el cual trasciende la esfera deportiva, y se relaciona con aspectos tan diversos como lo político, social, humanista, ético y económico. Se trata, pues, de la supervivencia del individuo, ya no del rendimiento y el resultado.

Alonso (2000), citado por Zamora y Frómeta (2017) calificó al desentrenamiento “...como un proceso médico-pedagógico (...) en correspondencia con el inverso del proceso de entrenamiento, al apuntar o enfatizar en evitar o disminuir los problemas de salud asociados al entrenamiento y lograr la readaptación a la vida cotidiana” (p.160).

El deportista de alto rendimiento finalizará su carrera en algún momento de su vida. Pero el problema principal radica en no haber concientizado la importancia del desentrenamiento, a fin de garantizarle similar vigilancia en la nueva etapa de retiro, donde puede contribuir a su instrucción, prevención y orientación la Pedagogía y la Psicología desde el punto de vista cultural, para asumir las exigencias de su salida del sistema deportivo, mucho antes de vislumbrarse el final de su carrera.

La atención pedagógica del deportista de alto rendimiento, significa cimentar una cultura hacia el desentrenamiento y la extensión de sus dividendos a la etapa de retiro. Atender la calidad de vida del exdeportista implica la acción aunada de un equipo multidisciplinario. Sería igual a decir, ampliar más allá del entrenamiento la acción pedagógico-metodológica, médica, psicológica y social (Frómeta, 2016, p.48).

En la actualidad existe un debate en Cuba para tratar de aplicar el desentrenamiento deportivo, sin embargo, aún se deben superar conceptos o nociones permeados del tradicionalismo cultural más crónico, lo cual impide ver a este proceso como parte de la preparación del deportista, pues todos los esfuerzos, de manera errónea, se les dedican al entrenamiento, cuando estos deberían tratarse como procesos de esa gran entidad.

Como resultado de algunas exploraciones científicas y la propia práctica competitiva en Cuba y en otros países, se corroboró la existencia de un formidable progreso de los métodos de entrenamiento, orientados al logro de un rápido y sostenido incremento del rendimiento deportivo, con el fin de tener opciones para la obtención de los premios disputados cada año en cualquier disciplina deportiva. Esto requiere un adiestramiento consciente, sistemático e intenso de sus practicantes, para ofrecer actuaciones al máximo nivel posible.

Igual preocupación debe existir por el desentrenamiento, pues todo deportista al retirarse merece tener un desentrenador, al cual es necesario formar, ya que muchos deportistas de varias disciplinas en el mundo y en particular en Cuba han fallecido por presentar problemas cardíacos, pues sus estilos de vida al retirarse se alejaron de manera inconsciente de la férrea disciplina mantenida en sus carreras deportivas.

Según Pino (2014, p.3), citado por Zamora y Frómeta (2017, p.161) "...el 40 % de los retirados hasta el 2013 no llegaron a los 60 años, cuando como paradoja el promedio de vida de hombres y mujeres en Cuba es 75 y 78 años en ese orden". Para esa fecha, por ejemplo, se había lamentado las muertes por problemas cardíacos, de exboxeadores con relevantes actuaciones dentro y fuera del país como Jorge Guzmán -50 años (†2011), Teófilo Stevenson -60 años (†2012) y Arnaldo Mesa -43 años (†2013).

A diferencia de países como Brasil, Francia, España y otros, en Cuba todavía es limitado el marco legal del desentrenamiento, aunque las Resoluciones 25/14 (Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y la Recreación, 2014, p.1) y 82/15 (INDER, 2015, p.2), son pasos positivos; sin embargo falta mucho por hacer en favor de lograr la adecuada orientación y dirección de ese proceso, y con ello, darle respuesta y tratamiento a otras aristas, como el admitir la figura y función del desentrenador para garantizar el equilibrio de la preparación del deportista. Esto repercutiría en el reforzamiento del carácter humanista y ético del Movimiento Deportivo Cubano.

Investigadores del Instituto de Medicina del Deporte, la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) y el INDER comenzaron a estudiar con mayor sistematicidad en el año 2000 este tema. Según Zamora y Frómeta (2017) el Instituto de Medicina del Deporte (IMD), elaboró un Programa Nacional para la Atención a Exdeportistas en ese año, pero dicho programa no pasó de ser una excelente idea, pues no se generalizó en el país.

No obstante, el escaso reconocimiento por los principales actores y los círculos científico-académicos del deporte; la pobre percepción del riesgo para la salud, con su injustificado rechazo por desconocimiento de sus beneficios; y la falta de su adecuado tratamiento teórico-metodológico en las instancias del alto rendimiento (provincial y nacional), son las dificultades halladas para extender, hasta finalizar el programa de desentrenamiento correspondiente, la atención pedagógica de los retirados.

Sería un importante avance para el deporte cubano si de manera definitiva se dejara de valorar el desentrenamiento como un acto de elección personal o voluntario, pues al retirarse el deportista, debería sentirse obligado a incorporarse a ese proceso de manera consciente, además de exigírselo junto a su familia el INDER y la sociedad, sin importar si su desarrollo traspasó la cota provincial, pues le es suficiente haber sido alterado su sistema biológico en el entrenamiento de alto rendimiento para competir. Esto constituye un estadio superior en su atención básica a fin de asegurarle el disfrute de una óptima y necesaria salud posdeportiva.

Por todo lo anteriormente planteado se pudo identificar como problema científico el insuficiente seguimiento en la atención pedagógica del deportista de alto rendimiento para el desentrenamiento. En este sentido, se plantea como objetivo elaborar una **estrategia pedagógica** sobre el desentrenamiento deportivo para extender sus requerimientos hasta la etapa del retiro.

Métodos

El presente estudio tuvo su génesis en Santiago de Cuba, y tomó como referencia la situación de los deportistas del territorio al retirarse de los escenarios donde se formaron o entrenaron en el deporte de alto rendimiento. En el momento de la investigación ya se tenía conocimiento de algunos estudios relacionados con el desentrenamiento deportivo dentro y fuera de Cuba, aunque la academia apenas se hacía eco de este hecho.

Para los articulistas haber acumulado una experiencia profesional de más de tres lustros en la formación y superación de entrenadores, y haber sido exdeportistas y entrenadores, permitió identificar ciertas barreras en la atención pedagógica de los deportistas al pasar al retiro. Entre estas se destacan la escasa cultura de los entrenadores y atletas sobre el desentrenamiento, la

inexistencia de una estructura metodológica para regular este proceso y la presencia de diversos trastornos de salud entre los exdeportistas, registrados en la Oficina Provincial de Atención Atleta (Opaa) en Santiago de Cuba. (Frómeta, 2016, p.73).

En el estudio se emplearon métodos como el analítico-sintético y el sistémico-estructural-funcional que propiciaron la indagación exhaustiva de los fundamentos teóricos de la preparación del deportista y del desentrenamiento y la elaboración de la **estrategia**, a partir de la determinación de sus componentes, funciones y relaciones. Además, se utilizaron la revisión de documentos y técnicas investigativas (encuesta y entrevista), para examinar las principales insuficiencias obtenidas a través del estudio crítico de los documentos concernientes a la preparación del deportista, las indicaciones del INDER y la UCCFD, así como los aspectos legales relativos al desentrenamiento en Cuba.

También se consiguió el acercamiento a la verificación de los datos compilados con la aplicación de los métodos estadístico-matemáticos (dócima de proporción) para ponderar el estado de salud y de la atención pedagógica a los exdeportistas estudiados, basado en la presunción de que un 60 % o más de la muestra presenta alguna enfermedad, con un $\alpha=0.01$; (el cálculo porcentual) para describir la tendencia de las variables conocimiento y orientación en el personal pesquisado con participación directa en el entrenamiento deportivo. Con la técnica de investigación (encuesta) se identificaron los aspectos mostrados a continuación:

Indicadores:

- Estado de salud de los exdeportistas registrado en la Opaa (Santiago de Cuba).
- Conocimiento sobre el desentrenamiento de los profesionales comprometidos con la preparación del deportista de alto rendimiento.
- Existencia de documentos normativos para la dirección del desentrenamiento.
- Análisis de los programas de formación y superación del egresado de Cultura Física, empleado como entrenador deportivo.
- Presencia del tema desentrenamiento en los eventos científicos desarrollados en las dependencias del INDER entre los años 2013 y 2018.

El trabajo de campo se efectuó en varias instituciones del INDER en Santiago de Cuba con profesionales de vastas experiencias vinculados al deporte de alto rendimiento. Estas instituciones fueron las Direcciones Provincial y Municipal de Deportes, Opaa, el Centro

Provincial de Medicina Deportiva (Cepromede), la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) y la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente. El estudio se desarrolló entre los años 2013 y 2018. A continuación se ofrece un resumen estratificado de las insuficiencias encontradas:

Resultados de las insuficiencias:

- El 63 % (96) de los exdeportistas presentan diversas dolencias, entre las que se destacan los factores de riesgo cardiovascular.
- Los entrenadores de alto rendimiento examinados exhibieron un insuficiente conocimiento sobre la temática investigada, al desconocer los procedimientos teórico-metodológicos para la implementación del desentrenamiento. Los metodólogos provinciales no poseen los mecanismos establecidos para evaluar este proceso.
- Los médicos y psicólogos de Cepromede opinaron conocer la importancia del desentrenamiento y su ejecución, pero sus acciones prácticas son aún insuficientes.
- La Dirección Provincial de Deportes de Santiago de Cuba no tiene establecida la obligación al desentrenamiento, ni previstos entrenadores para dirigir ese proceso, aunque existen la Resoluciones 25/14 (norma la remuneración económica para el desentrenamiento de los deportistas élites) y la 82/15 (indica la implementación y control del desentrenamiento deportivo).

Resultados

El estudio parte de una construcción general dirigida a la representación del funcionamiento de la preparación del deportista, una comprensión teórica distinta a la existente al determinar los elementos esenciales del proceso para la formación del atleta, a fin de la obtención de resultados deportivos y la preparación para el desentrenamiento. Esta concepción se deriva de la premisa de que todo sistema con independencia desde donde se aprecie, como por ejemplo, el proceso de desentrenamiento deportivo, por un lado, se subordina a otro de mayor jerarquía, la preparación del deportista. Según Zamora y Frómeta (2017) tanto esta como el entrenamiento deportivo no constituyen sinónimos, por tal motivo proponen elaborar una

estructura sistémica donde se integre por primera vez el desentrenamiento a la preparación del deportista cubano.

Estos autores aportan a la antigua concepción de Matveev (1977) del sistema de preparación del deportista, compuesto por el subsistema entrenamiento deportivo y este a su vez por el periodo preparativo, deportivo y de transición, el subsistema de desentrenamiento deportivo, que abarca el proceso de desentrenamiento parcial y el total. Así desechan la idea de Matveev (1977) de “considerar al «período de transición» dentro del subsistema de entrenamiento, porque sus medios y métodos se orientan a la recuperación del deportista a partir de la disminución del volumen y la intensidad del trabajo” (p.171).

Su propuesta es una redimensión de la idea de Matveev (1977) pues:

por un lado, concentra los medios, métodos y procedimientos para elevar la capacidad de rendimiento del deportista, apegada al respeto de sus principios, reglas, orden, armonía y la interdependencia de sus partes, subordinadas a objetivos para lograr un resultado en cierto tiempo previsto. Por otro lado, desde ese mismo gran proceso se puede facilitar la recuperación física y psicológica para re-potenciar el entrenamiento, o tal vez, desestimular las adaptaciones orgánicas sufridas de modo definitivo si se trata de un deportista que pasó al retiro. En otras palabras, desde ese proceso es posible preparar a un deportista para concurrir a una confrontación nacional o internacional, o en un caso puntual, readaptarlo a la vida habitual de la población común con la calidad de vida, y ocuparlo en un centro laboral, sin tener algunas de las enfermedades diagnosticadas en sus estudios por Aguilar (2009), Carvajal (2009), Díaz (2005) y Barrizonte y otros (2003), como isquemia cardíaca, hipertensión arterial, hepatitis, obesidad y taquicardia, en ex-deportistas cubanos no desentrenados (Zamora y Frómeta, 2017, p.172).

El subsistema desentrenamiento, como se ha mencionado, contiene los subsistemas parcial y total. El desentrenamiento parcial se constituye en el cimiento del total. La conexión existente entre los principios del entrenamiento con el desentrenamiento parcial y este con el total, esa triple relación, trascenderá cuando el entrenador se apropie de esta nueva visión y la convierta en cultura y guía de orientación para trasmitírsela a sus deportistas, donde les propicie, de ese modo, la posibilidad de aprender que la cultura por el desentrenamiento comienza desde la iniciación deportiva.

Al subsistema desentrenamiento lo conforman la formación del entrenador y la del deportista para el desentrenamiento, así como la práctica socializada, mediada por una concreción dialéctico-humanista. Ambos procesos son componentes formativos, como síntesis de otros de carácter curricular: formación, superación, extracurricular y el retiro. La práctica socializada del desentrenamiento y la proyección praxiológica a través de las etapas jerárquicas, es decir, el deportista que continúa un ciclo superior (parcial) y el que finaliza los entrenamientos con carácter competitivo (total), además del reconocimiento institucional, se han considerado elementos de este componente. El mismo permite elaborar indicadores para la Entrega Pedagógica Final (EPF), como elemento indispensable para dirigir el proceso de desentrenamiento, sin importar el nivel de participación alcanzado por el deportista.

Concepción general de la estrategia pedagógica para la atención a deportistas y entrenadores sobre el desentrenamiento

La **estrategia pedagógica** está estructurada según el método sistémico-estructural-funcional derivado de la Teoría General de los Sistemas, creada por Bertalanffy (1968), de ahí las relaciones de coordinación, subordinación y dependencia entre las etapas, fases y acciones. La misma trasciende su propia condición. En ella se tuvo en cuenta el orden de las acciones siguientes, donde en cada etapa se incluye la metodología de su realización:

- Superación a los profesionales responsabilizados con la preparación del deportista (formación de entrenadores de base como desentrenadores deportivos).
- Completamiento del expediente deportivo de los deportistas próximos al retiro (EPF).
- Dirección del proceso de desentrenamiento deportivo.
- Reincorporación a la vida social comunitaria de los exdeportistas desentrenados con instrucciones para el autodesentrenamiento.

La creación de la **estrategia pedagógica** para la atención a deportista y entrenadores sobre el desentrenamiento fue posible por la acción aunada de la Dirección Provincial de Deportes, la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente, y el Centro Provincial de Medicina del Deporte.

Resultados tangibles de la estrategia pedagógica para la atención a deportista y

entrenadores sobre el desentrenamiento, Santiago de Cuba (2013-2018):

- Se formaron 41 desentrenadores a través de un diplomado (ya con tres ediciones de existencia desde el 2014 a la fecha), auspiciado por profesores de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente. A partir de la demanda por la Dirección Provincial de Deportes, se impartieron cursos de superación a solicitud de los Cepromede de Guantánamo, Granma y Santiago de Cuba. En general, se han instruido a 1 215 profesionales en cinco años.
- Se socializaron y divulgaron los resultados de la estrategia en los medios de difusión masiva de la provincia (Tele-Turquino y Radio CMKC), nacional (Noticiero Nacional Deportivo y Periódico Trabajadores -papel y digital-, Registro Cenda), así como publicaciones de seis artículos en revistas indexadas (Lecturas: Educación Física y Deporte, Búsqueda, Salud y Bienestar Colectivo y Arrancada). También se obtuvieron premios relevantes en eventos científicos y un título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- En diciembre de 2018 la experiencia sobre el desentrenamiento de Santiago de Cuba se presentó ante el Consejo Técnico Asesor del Presidente del INDER para integrarla al del Instituto de Medicina del Deporte y formar parte del Programa Nacional de Deporte y Desarrollo Humano.
- Hasta diciembre de 2018 en Santiago de Cuba se desentrenaron 76 deportistas salidos de los centros nacionales de alto rendimiento, de ellos el 64 % con un año de retiro y el 36 % con más de un año. En la actualidad transitan por ese proceso 34 exdeportistas.

Discusión

Esta investigación se distancia de otros estudios sobre el desentrenamiento, pues lo considera y justifica como parte inherente de la preparación del deportista. Además se abordan los principales agentes de ese proceso desde la didáctica: al transformador (entrenador) y al transformado (deportista). A partir de esta perspectiva, se crearon indicadores para extender la atención pedagógica hasta la etapa de retiro, instrumentados mediante una **estrategia pedagógica** diseñada al efecto y conformada por acciones metodológicas y prácticas.

Se presentó también una regularidad dada entre el entrenamiento y el desentrenamiento, fundamentada por medio de la integración de las ciencias aplicadas afines, la teoría y metodología del entrenamiento deportivo y las ideas surgidas con la intención de teorizar en

torno al desentrenamiento.

Conclusiones

En el diagnóstico del estado actual del desentrenamiento y la atención pedagógica a los deportistas cuando se desvinculan del entrenamiento se aprecian fisuras que han provocado un elevado número de ex practicantes con diferentes patologías al igual que defunción temprana, sin poder disfrutar los lauros alcanzados.

La estrategia cuya principal orientación es dar continuidad a la atención pedagógica contribuye a preservar la salud de los exdeportistas, a partir de la formación del personal para responder a esa necesidad, al asumir al desentrenamiento como parte de la preparación del deportista.

La reconstrucción de la recursividad de la preparación del deportista permitió enriquecer su naturaleza, al incluirse el desentrenamiento como un subsistema para extender la atención pedagógica del deportista a la etapa de retiro.

Resulta necesaria la creación de espacios para capacitar a los profesionales de la Cultura Física, auxiliados por especialistas en Medicina, a fin de desentrenar a hombres y mujeres apenas culminen sus carreras, como parte de la continuidad de la preparación del deportista.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, E. (2009). *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento deportivo de atletas de élite* [Tesis doctoral]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Albizúa, F. F. (2009). *El desentrenamiento deportivo*. Hispagimnasios [soporte digital].
- Barrizonte, F. (2003). *Desentrenamiento Deportivo en Cuba*. Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.
- Bertalanffy, L. (1968). *Teoría General de los Sistemas. Fundamento, desarrollo y aplicaciones*. Fondo de cultura económica.

<https://fad.unsa.edu.pe/bancayseguros/wp-content/uploads/sites/4/2019/03/Teoria-General-de-los-Sistemas.pdf>

Frómeta, N. (2016). *Estrategia para la atención pedagógica del deportista de alto rendimiento* [Tesis doctoral]. Universidad de Holguín.

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2014). *Política de ingreso para atletas, entrenadores y especialistas del deporte*. Normas jurídicas. Resolución N° 25/14.

<http://www.trabajadores.cu/20140522/politica-de-ingresos-para-atletas-entrenadores-y-especialistas-del-deporte-cubano/>

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2015). *Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al Movimiento Deportivo Cubano*. Resolución 82/15. La Habana, Cuba.

Mayo, M., Morales, A., y Riera, M. A. (2012). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 17(168).

<https://www.efdeportes.com/efd168/principios-individualizacion-del-desentrenamiento.htm>

Mena, O. (2014). *Modelo teórico-metodológico para la organicidad del desentrenamiento deportivo* [Tesis doctoral]. Universidad de Cienfuegos.

Morales, A., y Álvarez, M. E. (2017). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo: profundización y acercamiento a sus fundamentos. *Ciencia y Actividad Física*, 2(1), 80-90.

<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/50>

Pino, P. (2014). *Informe anual del Instituto de Medicina del Deporte*. Balance Nacional de la Atención a Atletas.

Porte, F. F. (2004). *Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas de élite retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología*. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y del Deporte].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158296>

Zamora, R., y Frómeta, N. (2017). El desentrenamiento: un subsistema necesario en la

preparación del deportista cubano. *Búsqueda*, 4(19), 158-175.

<https://revistas.cecar.edu.co/index.php/Busqueda/article/view/369>