

El desentrenamiento deportivo en el boxeo potenciado con la equino-interacción-profiláctica

Braulio José Alarcón Ramírez

Entrenador de boxeo. Majibacoa. Las Tunas. Cuba. braulius388@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3995-5237>

Graciela Ramos Romero

Universidad de Oriente. Cuba. chelaramos561203@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-0713-3549>

Noralmis Frómeta Moreira

Universidad de Oriente. Cuba. nfrometan@uo.edu.cu <https://orcid.org/0000-0003-1354-9302>

Recibido: 9/X/2023

Aceptado: 08/XII/2023

Publicado: 1/I/2024

Resumen: La preparación del boxeador conlleva cambios y adaptaciones fisiológicas para garantizar las cargas físicas, psíquicas y sociales a las que han sido sometidos sus practicantes. Finalizada dicha etapa aparece el desentrenamiento deportivo, cuya naturaleza es eminentemente pedagógica y consiste en desinstalar los componentes que garantizaron la acumulación de cargas durante su etapa como boxeador activo, hasta alcanzar los niveles de un practicante sistemático normal de la Cultura Física. El objetivo de esta investigación es elaborar una estrategia pedagógica sustentada en un modelo de igual naturaleza para el desentrenamiento potenciado con la equino-interacción profiláctica, a partir del uso del caballo como elemento de cambio. Se utilizaron como métodos empíricos y técnicas la observación de las sesiones de deportivo, el análisis de documentos, la encuesta a exboxeadores, entrenadores,

médicos deportivos, funcionarios y expertos seleccionados, así como los talleres de opinión crítica y socialización entre entrenadores de boxeo. Como resultados se obtuvo un modelo pedagógico del que se derivó una estrategia de igual naturaleza. Estos aportes fueron constatados mediante la aplicación parcial de la estrategia en un combinado deportivo en Majibacoa, Las Tunas y se demostró su factibilidad para ser generalizada.

Palabras clave: boxeo; desentrenamiento; equino-interacción-profiláctica

Sports detraining in boxing enhanced with equine-interaction-prophylactics

Abstract: The boxer's preparation entails physiological changes and adaptations to guarantee the immense physical, mental and social loads to which its practitioners have been subjected. After this stage, sports detraining appears, whose nature is eminently pedagogical and consists of uninstalling the components that guaranteed the accumulation of loads during his stage as an active boxer, until reaching the levels of a normal systematic practitioner of Physical Culture. This process has been investigated with the purpose of developing a pedagogical strategy based on a model of the same nature detraining enhanced with the use of prophylactic equine-interaction, based on the use of the horse as an element of change. Empirical and technical methods were used: observation of sports detraining sessions, document analysis, survey of former boxers, trainers, sports doctors, officials and selected experts, as well as critical opinion and socialization workshops among boxing trainers. As results, a pedagogical model was obtained from which a strategy of the same nature was derived. These contributions were verified through the partial application of the strategy in a sports team, in Majibacoa, Las Tunas, demonstrating its feasibility to be generalized.

Keywords: boxing; equine-interaction-prophylactic; detraining

Destreinamento esportivo no boxe potencializado com interação equina-profilática

Resumo: A preparação do pugilista implica mudanças fisiológicas e adaptações para garantir os encargos físicos, psicológicos e sociais a que seus praticantes têm sido submetidos. Ao final dessa etapa, surge o destreinamento esportivo, cuja natureza é eminentemente



El desentrenamiento deportivo en el boxeo potenciado con la equino-interacción-profiláctica/Sports detraining in boxing enhanced with equine-interaction-prophylactics/Destreinamento esportivo no boxe potencializado com interação equina-profilática

pedagógica e consiste em desinstalar os componentes que garantiam o acúmulo de cargas durante sua fase como boxeador ativo, até atingir os níveis de um praticante sistemático normal de Cultura Física. O objetivo desta pesquisa é desenvolver uma estratégia pedagógica baseada em um modelo da mesma natureza para o destreino potencializado com interação equino-profilática, baseada no uso do cavalo como elemento de mudança. Métodos e técnicas empíricas foram utilizados para observar sessões esportivas, analisar documentos, pesquisar ex-boxeadores, treinadores, médicos do esporte, funcionários e especialistas selecionados, bem como oficinas de opinião crítica e socialização entre treinadores de boxe. Como resultado, obteve-se um modelo pedagógico, do qual derivou uma estratégia da mesma natureza. Essas contribuições foram verificadas através da aplicação parcial da estratégia em uma equipe esportiva em Majibacoa, Las Tunas, e sua viabilidade para ser generalizada foi demonstrada.

Palavras-chave: boxe; destreino; equino-interação-profilática

Introducción

Como resultado de algunos sondeos científicos, la propia práctica competitiva en Cuba y en varias naciones del continente, se corrobora un paulatino progreso de los métodos de entrenamiento en el boxeo. Como consecuencia es necesario satisfacer las exigencias del mercado internacional. Estos esfuerzos requieren un adiestramiento consciente, sistemático y prolongado de sus practicantes para lograr y mantener las adaptaciones fundamentales con vistas a desempeñarse al máximo nivel. Las consideraciones anteriores son sustentadas en múltiples investigaciones realizadas acerca del entrenamiento deportivo.

Los autores Alarcón et al. (2023) corroboran que desde esta perspectiva el proceso que se analiza tiene un carácter de sistema, conformado por dos subsistemas: el entrenamiento y el desentrenamiento. El primero dirigido a la formación y desarrollo de habilidades y capacidades deportivas en la formación del atleta; mientras el segundo apunta a su desinstalación gradual y sistemática alcanzando el nivel de un practicante de la Cultura Física.

Las exigencias que tiene el nivel actual del boxeo en el mundo ocasionan una multiplicación mayor de esfuerzos por parte de sus practicantes, boxeadores y entrenadores, este nivel de entrenamiento genera en toda su matriz social, la aparición del proceso de desentrenamiento deportivo una vez concluida la vida activa del atleta.

El desentrenamiento no ha gozado del mismo atractivo investigativo que su par, el entrenamiento. Es un proceso pedagógico que, pese al poco interés investigativo alcanzado, estudios realizados apuntan hacia alteraciones fisiológicas adversas, riesgos coronarios y problemas con la tensión arterial, entre otros, que ha tenido como razón principal la repentina suspensión total del entrenamiento.

Los investigadores Hernández et al. (2020) distinguen las fases relacionadas con el entrenamiento deportivo, ellas son:

1. Fase de preparación básica.
2. Fase de realización máxima de las posibilidades deportivas.
3. Fase de longevidad deportiva.

La fase de longevidad deportiva se organiza en dos etapas, una de preservación de los logros alcanzados y otra de mantenimiento del entrenamiento general, en esta última se debe reducir considerablemente el nivel de actividad deportiva, asegurar una elevada actividad general, el contenido del entrenamiento tiene un carácter de saneamiento reactivo, se trata de fijar la calidad de las cualidades permanentes del organismo y de todo lo valioso que brindó la práctica deportiva de muchos años precedentes, sirve esta fase como nexo entre el entrenamiento deportivo y el desentrenamiento.

El Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) y su red en los municipios y provincias han asumido voluntad política en cuanto a la problemática del desentrenamiento deportivo. El presidente del INDER encomendó al director del Instituto de Medicina del Deporte mediante la Resolución 82/2015 la implementación y control de ese proceso, al igual que encargó a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) y facultades de Cultura Física en el país a investigar al respecto. Lo anterior encuentra amparo en la Constitución de la República de Cuba (2019).



El desentrenamiento deportivo en el boxeo potenciado con la equino-interacción-profiláctica/Sports detraining in boxing enhanced with equine-interaction-prophylactics/Destreinamento esportivo no boxe potencializado com interação equina-profiláctica

En los últimos 15 años, entre los antecedentes del desentrenamiento hay que reconocer la primera elaboración de una propuesta de metaprogramas para atletas de élite. La reconceptualización del término desentrenamiento, coloca al atleta como centro del mismo. También se le ubicó dentro de un proceso de orden mayor, conocido como proceso de preparación del deportista de boxeo y no fuera de éste, como se veía hasta ese momento. El atractivo por investigar acerca del desentrenamiento ha crecido en los últimos cinco años, destacándose otros estudios que han coincidido en significar su importancia para diversos deportes, tales como las pesas, boxeo, polo acuático y se han diseñado modelos, estrategias, metodologías, análisis cardiológicos, etc.

Pero aún queda una brecha, tanto en la teoría como en la práctica, que dificulta el conocimiento de este proceso, lo que conlleva a la necesidad de generar otros aportes que apunten hacia la solución del problema del desentrenamiento deportivo.

Se han dado múltiples definiciones del desentrenamiento deportivo, entre las más significativas puede citarse la siguiente:

El desentrenamiento deportivo puede ser considerado en una primera aproximación como el proceso que debe ocurrir en la etapa posdeportiva iniciada esta con el retiro del deportista donde se somete a un sistema de influencias para eliminar de forma intencionada, las adaptaciones y aprendizaje altamente especializados adquiridos durante el entrenamiento deportivo de alto rendimiento. (León et al., 2021)

La revisión bibliográfica realizada evidencia un vacío epistémico relacionado con los medios y las formas en que se realiza el desentrenamiento en el boxeo, así como la insuficiente cultura por parte de atletas, entrenadores, familia y comunidad al tomar posición sobre el proceso en este deporte.

A pesar de existir un marco jurídico (Resolución 82/15) que direcciona el desentrenamiento como una responsabilidad de los entes mencionados, se lamentan los decesos de exboxeadores en edades comprendidas entre los 45 y 60 años. Esos fallecimientos están relacionados, de alguna manera, con la suspensión brusca del entrenamiento. Se pueden citar los ejemplos de Teófilo Stevenson Lawrence (60 años), Arnaldo Mesa Bonell (45 años), José Aguilar Pulsan (55 años),

entre otros que engrosan la triste relación de los fallecidos por causas asociadas al desentrenamiento.

Este proceso se ha realizado por diferentes vías y formas, entre ellas estrategias, modelos, sistemas de ejercicios, plan de acciones, entre otras, todas ellas han empleado para el desentrenamiento el ejercicio físico, el juego y otras actividades deportivas como su medio principal. Se han manejado, dentro de las diferentes actividades, escalar montañas, la danzoterapia, actividades acuáticas, montar bicicletas. Todas ellas han dado resultados en las diversas modalidades deportivas en las que se han utilizado, cada territorio ha implementado sus experiencias en modalidades afines, esto demuestra lo abierto y flexible del proceso de desentrenamiento y su adecuación a diferentes contextos con y desde la comunidad.

Los aportes y medios utilizados no son suficientes para alcanzar una total comprensión y explicación fenoménica del proceso de desentrenamiento en la etapa de retiro de los boxeadores, por lo que la búsqueda constante de las ciencias constituye una prioridad para el movimiento deportivo cubano. Se garantizaba el desarrollo integral de los practicantes de boxeo en Cuba, sin embargo, no se concretaban los esfuerzos necesarios, en lo teórico y en lo práctico, para la reinserción sostenible a la sociedad sin riesgo para la salud una vez concluida la vida activa como boxeador. Esto determinaba la existencia de insuficiencias en el proceso de desentrenamiento en el boxeo. En la investigación estas limitaciones son atendidas desde componentes sociológicos, psico-pedagógico, biológicos y de equino-interacción- profiláctica, motivado por la utilización del caballo como elemento de cambio, lo que rompe con la tradicionalidad de los medios convencionales utilizados en el proceso.

Métodos

Se efectuó una investigación de tipo educativa aplicada, encaminada a la solución de problemas pedagógicos prácticos, con un margen de generalización limitado al desentrenamiento en el boxeo en la provincia de Las Tunas.

Se efectuó un diagnóstico con la población y muestra que aparece en la tabla 1 que se presenta a continuación.

Tabla 1

Población y muestra empleados en el diagnóstico de la investigación

Participantes	Población	Muestra	%
Exboxeadores	24	20	83,3 %
Juveniles	8	7	87,5 %
Escolares	11	9	81,3 %
Sociales	5	4	80,5 %
Entrenadores	16	14	87,5 %
Familias	24	20	83,3 %
Médicos deportivos	4	4	100 %
Funcionarios	16	12	75 %
Total	84	70	83,33 %

Entre los entes socializadores las escuelas poseían el 100 % de la muestra de los atletas y en sus áreas deportivas radican los centros de desentrenamiento empleados. Los consultorios del médico de la familia fueron centros de diagnóstico del sistema primario de salud de los exdeportistas. La cooperativa de producción agropecuaria aportó los caballos y favoreció el diagnóstico de higiene y epidemiología realizado a ellos. Este conocimiento permitió declararlos aptos para ser usados en el desentrenamiento de los exboxeadores. Se utilizaron cintas métricas, marcadores, silbatos, cronómetros, aperos, bozales y sudaderas, empleados en el trabajo con caballos.

Para el diagnóstico se determinaron como indicadores:

1. Cultura de los exdeportistas y sus familias sobre la importancia del proceso de desentrenamiento deportivo.
2. Actividades realizadas para desentrenar.
3. Carácter individual del desentrenamiento deportivo

El empleo de la observación permitió la profundización en el conocimiento de otros elementos relacionados con el desentrenamiento deportivo en el boxeo. Se efectuaron 10 observaciones estructuradas, ocho no participantes, con un tiempo total de 18 horas y tres de

frecuencia semanal, que contó con la guía correspondiente y en la que se tuvieron presentes los siguientes indicadores:

- 1- Objeto de la observación.
- 2- Objetivo de la observación.
- 3- Tiempo total y frecuencia de las observaciones.
- 4- Cantidad de observadores.
- 5- Tipo o tipos de observación utilizadas.

El análisis de documentos fue empleado para la revisión de la Resolución 82/15 sobre los procedimientos de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano.

Se aplicaron encuestas a exboxeadores, entrenadores, médicos deportivos, funcionarios y expertos seleccionados con el objetivo de obtener información de estos sujetos sobre el objeto de estudio. También se hicieron entrevistas a exboxeadores.

En relación con las variables social y pedagógica del desentrenamiento deportivo se determinaron como dimensiones:

- Figuras participantes
- Representatividad
- Vías utilizadas

De acuerdo a estas dimensiones se precisaron como indicadores:

- Implicación en el proceso de desentrenamiento.
- Participación en las actividades realizadas.
- Modalidades de participación.

Se utilizaron datos en término de porcentajes representados con auxilio del paquete SPSS Versión 14.

El diagnóstico demostró la necesidad de ofrecer las contribuciones de la investigación para dar cumplimiento a su objetivo. Fueron elaborados dos aportes, uno teórico: Modelo pedagógico para el desentrenamiento deportivo en exboxeadores potenciado con la equino-interacción-



profiláctica y desde el punto de vista práctico una estrategia de igual naturaleza que minimiza los problemas causados por la falta de un desentrenamiento adecuado.

El método de modelación se puso en función de la concepción teórica y comparativa entre la situación actual del modelo de preparación deportiva y el ideal modelo pedagógico de desentrenamiento con sus categorías, cualidades de orden superior, dimensiones y contradicción interna.

A partir de estos juicios se hizo necesaria la búsqueda de nuevos constructos teóricos para modelar y se elaboró un modelo pedagógico para el desentrenamiento deportivo en exboxeadores, que fue concebido a partir de los componentes que pueden apreciarse en este proceso de liberación de cargas, los que tuvieron un carácter sociológico, biológico, psicopedagógico y de equino-interacción-profiláctica, que le confirió su naturaleza esencial.

Este aporte sustentó la estrategia que ofreció la investigación. Ambos, modelo y estrategia, pueden ser utilizados para la elaboración de nuevos aportes teóricos y prácticos sobre la temática abordada. A su vez, pueden ser una vía para aumentar las propuestas sobre el desentrenamiento deportivo que elevan su validez con relación al entrenamiento.

Resultados

Entre los resultados más relevantes se destacan los obtenidos en el diagnóstico:

1. Pobre nivel de preparación para enfrentar la etapa de retiro por parte de entrenadores, atletas, familia y comunidad.
2. Escasa cultura general en el conocimiento del proceso de desentrenamiento (involucra a entrenadores, atletas, funcionarios, familia y comunidad).
3. Falta de correspondencia entre los ejercicios necesarios para llevar a cabo el proceso y la caracterización propia del ex atleta (se apela a la empírea).
4. Insuficiente grado de motivación para dar cumplimiento a los objetivos del proceso de desentrenamiento.
5. Insuficientes actividades complementarias en la etapa de mantenimiento.
6. Presencia de patologías crónicas como las disfunciones psíquicas y trastornos neuromotores y funcionales, que fue la principal causa para la repentina suspensión del entrenamiento.
7. La escasa cultura de los actores principales —deportistas, y entrenadores— que dificulta la

consolidación del proceso de desentrenamiento en la etapa de retiro.

8. Existencia de un meta programa para el desentrenamiento de ex atletas de élite que no contemplan ex atletas a otro nivel de la pirámide del alto rendimiento.

Discusión

El artículo que se presenta está en correspondencia con la idea de Marín et al. cuando se refiere a que:

Los sacrificios biológicos que realizan los deportistas para mantener sus respuestas adaptativas llegan a sus límites y es oportuno realizar procesos de desentrenamiento deportivo (DD) con el objetivo de realizar descargas fisiológicas, cuyo fin es llevar al deportista de alto rendimiento a los niveles de una persona activa no sedentaria, mantener una buena calidad de vida y desarrollar con salud sus nuevas funciones en la sociedad como atleta retirado. (2021)

Para Mena la planificación del desentrenamiento deportivo es un “proceso encaminado a preservar la salud de los atletas de alto rendimiento que arriban a la longevidad y culminan su vida deportiva activa” (2020), lo que también se consideró en el modelo que propone la investigación realizada.

Muy importante es la consideración de los autores Frómata et al. cuando plantean:

El escaso conocimiento de los procederes 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. (2022)

El modelo pedagógico para el desentrenamiento deportivo en exboxeadores potenciado con la equino-interacción-profiláctica comprende la concepción teórico-metodológica de cómo efectuar el proceso de desentrenamiento a través de los componentes que están comprendidos en él; y contribuye a aliviar la brecha epistemológica que existe sobre el desentrenamiento para elevar los conocimientos de atletas, entrenadores, familia y comunidad relacionados con este proceso.



El desentrenamiento deportivo en el boxeo potenciado con la equino-interacción-profiláctica/Sports detraining in boxing enhanced with equine-interaction-prophylactics/Destreinamento esportivo no boxe potencializado com interação equina-profiláctica

En general, esta propuesta dio una respuesta novedosa, diferente, al desentrenamiento deportivo en el boxeo. El modelo que se ofreció fue motivado con la utilización del caballo, como elemento que rompe con el tradicionalismo de este proceso.

Los elementos aquí planteados concuerdan con los citados autores, pero con la significación que tiene la equino-interacción-profiláctica en el desentrenamiento deportivo. Esta propuesta teórica tuvo su aplicación práctica en la estrategia que aportó la investigación, pero se puede emplear en otras.

El concepto de estrategia puede aplicarse a prácticamente cualquier área, siempre y cuando se trate de la puesta en práctica de un plan, diseñado para sacar la mayor ventaja posible de las condiciones y de los recursos dados y puede clasificarse de acuerdo a distintos criterios (Pérez, 2022).

En la citada investigación se elaboró una estrategia pedagógica para el desentrenamiento deportivo de los boxeadores que llegan a su etapa de retiro. No obstante, el autor de la investigación sugiere continuar trabajando en otras vías para el desentrenamiento deportivo de los boxeadores, que favorezcan el proceso de desentrenamiento en atletas, familias y comunidades.

Conclusiones

Concluido el período de entrenamiento deportivo de los atletas de boxeo sobreviene la etapa de desentrenamiento, de naturaleza pedagógica y que consiste en desinstalar los elementos que han garantizado la acumulación de cargas como boxeador activo, pero implica que el exdeportista mantenga también los niveles de un practicante normal de Cultura Física.

Fue elaborada una estrategia pedagógica, basada en un modelo, también pedagógico, para el desentrenamiento potenciado por componentes sociológico, biológico, psicopedagógico y de equino-interacción-profiláctica.

Lo más significativo de ambos aportes es el uso del caballo como elemento de cambio.

Referencias

Alarcón, B., Ramos, G. y Frómeta, N. (2023). El desentrenamiento deportivo en el boxeo como problemática social. *Edusol*, 23 (83), pp. 108-120
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-80912023000200108&lng=es

Constitución de la República de Cuba [Const]. (2019). Título III, Artículo 32, inciso e). 10 de abril de 2019 (Cuba).

Frómeta, N. Padilla, R. Alarcón, B. Frómeta, A. (2022). El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud posdeportiva. *Revista DeporVida*, 19 (51), pp.14-25.
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/814>

Hernández, S. M., Olmos, E., Frómeta, J. L. y Piperski, M. (2020). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del atletismo de alto rendimiento en Villa Clara. *Ciencia y Actividad Física*, 7 (1). <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/100>

León, B., Hechavarría, D., Heredia, G. y León, M. (2021). Control Pedagógico del desentrenamiento. *Revista Cumbres*, 7 (2), pp.47-56.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8228853>

Marín, A., García, L. A. y Rabassa, M. A. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142021000300011#:~:text=Los%20sacrificios%20biol%C3%B3gicos%20que%20realizan%20los%20deportistas%20para,nuevas%20funciones%20en%20la%20sociedad%20como%20atleta%20retirado.

Mena, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Conrado*, 16 (75). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400008

Pérez, E. (2022). *Estrategia para la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento en Cuba*. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de La Habana].

Resolución 82 de 2015 [Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación]. Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al Movimiento Deportivo Cubano. 16 de febrero de 2015.