

Enviado: 26-6-2022 Aceptado: 15-7-2022

## APROXIMACIÓN TEÓRICA AL DESENTRENAMIENTO DE EXDEPORTISTAS EN SITUACIONES DE DISCAPACIDAD FÍSICA-MOTORA

## THEORETICAL APPROACH TO THE DETRAINING OF EXATHLETE IN SITUATIONS OF PHYSICAL-MOTOR DISABILITY

### **Autores:**

Bismark León-Reyes, B. <sup>(1)</sup>; Hechavarria Cardero, D. <sup>(2)</sup>; Estrada-Cingualbres, R. <sup>(3)</sup>; Olvera Carrion, K.B. <sup>(4)</sup>

<sup>(1)</sup> Universidad Estatal de Milagro [borysleonreyes@gmail.com](mailto:borysleonreyes@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6936-9947>

<sup>(2)</sup> Universidad de Oriente

<sup>(3)</sup> Universidad de Holguín

<sup>(4)</sup> Universidad Técnica de Machala

### **Resumen:**

La finalidad del trabajo es fundamentar desde los presupuestos teóricos, el proceso de desentrenamiento de los exdeportistas en situaciones de discapacidad físico-motora. Se aplicó los métodos analítico-sintético e inductivo-deductivo. Como tal se evidencia un esfuerzo de perfeccionar este esencial proceso que garantiza uno de los derechos universales de la humanidad, la salud de calidad, pero al mismo tiempo revela una limitación fundamental pues en su mayoría, para no pecar de dogmatismo, desestiman las particularidades de aquellos deportistas que presentan una discapacidad. Se evidencia así una contradicción entre la materialización del deporte como un derecho para su práctica por cualquier ser humano –y por el cual existente el sistema de eventos paralímpicos– y la atención posterior que debe recibir ese mismo practicante cuando deja de ser deportista.

## **Palabras Clave:**

Desentrenamiento, exdeportistas, discapacidad física-motora.

## **Abstract:**

To begin with, the purpose of this work is to support from theoretical assumptions, the detraining process of ex-athletes in situations of physical-motor disability. Apart from that, the analytical-synthetic and inductive-deductive methods were applied as such, an effort to perfect this essential process that guarantees one of the universal rights of humanity, quality health is evidenced. At the same time it reveals a fundamental limitation because most of them, in order not to sin of dogmatism, disregard the particularities of those athletes who present a disability. Moreover, this shows a contradiction between the materialization of sport as a right to be practiced by any human being - and for which the system of paralympic events exists - and the subsequent care that this same practitioner should receive when a person stops being an athlete.

## **Key Words:**

detraining, ex-athlete, physical-motor disability.

## 1. INTRODUCCIÓN

El desentrenamiento deportivo resulta ser en la actualidad un proceso esencial para garantizar el tránsito armónico de los exdeportistas, de una etapa prolongada de vida deportiva a otra posdeportiva. Esto adquiere mayor relevancia en aquellas exdeportistas que han llegado a niveles catalogados como de alto rendimiento.

Con regularidad se asocia al deporte con buena salud y esto es cierto en gran medida, pues mientras no se rebasen los umbrales de adaptación del organismo o no se le provoque un traumatismo de origen mecánico y externo, el deportista manifiesta un estado saludable aun cuando las cargas físicas y psicológicas sean elevadas. Pero cuando acontece el retiro deportivo, la situación es otra. En este caso, las adaptaciones específicas desarrolladas conducen a alteraciones del funcionamiento normal del organismo –del ahora exdeportista– conducentes a enfermedades crónicas con probabilidades potenciales de fallecimientos y la desestabilización psicológica.

Esta situación se contrapone con lo que debe proporcionar la práctica del deporte en la sociedad, según las finalidades y compromiso internacionales que asumen los gobiernos sobre la salud, el bienestar físico y mental. En este sentido la Organización de las Naciones Unidas (ONU) estableció los objetivos de desarrollo sostenible (ONU, 2015).

Uno de los objetivos es el número 3 donde se reconoce la necesidad de garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos, donde se incluyen los exdeportistas. Específicamente la meta 3.4 está orientada a reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar (ONU, 2015). Dicha cuestión involucra directamente al deporte de alto rendimiento, pues tal proceso condiciona en los exdeportistas, el desarrollo de este tipo de enfermedades (Porto, 2004).

Por tanto, 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 deportiva que tiene incidencias en los aspectos de salud, físicos, emocionales y sociales de estas personas (Arguello, 2016)

Es considerando los elementos anteriores por lo cual se revela como esencial la continua mejora del proceso de desentrenamiento deportivo pues a través de este, tal como ya fue confirmado por Porto (2004), los efectos negativos del entrenamiento de alto rendimiento pueden minimizarse, y hasta eliminarse; con un adecuado desentrenamiento acorde a las particularidades del exdeportistas desde una cultura bioética más humanista sobre este proceso (Porto, 2004).

En este sentido, se coincide con Porto (2004) pues demuestra que “(...) la falta de un programa de desentrenamiento, precipita la presencia de factores de riesgo coronario” (p.129). Se revela así la “(...) necesidad de elevar a planos superiores las acciones encaminadas al perfeccionamiento del desentrenamiento deportivo, como vía expedita para mitigar las consecuencias adversas del aumento de las cargas en la práctica del deporte de alto rendimiento” (Taupier, 2018, p. 11) pues “(...) el bienestar de los exdeportistas al retirarse, solo es posible garantizarlo con sólidos programas de desentrenamiento según sus especialidades” (Zamora et al., 2017, p.26).

Tales afirmaciones están avaladas por los reiterados estudios que demuestran los impactos positivos del desentrenamiento deportivo en los exdeportistas. Entre las investigaciones recientes, se corrobora por Mena (2020), el logro cambios en los componentes orgánicos, físicos y psicológicos en los sujetos estudiados, que demuestran niveles de adaptación favorables según las exigencias y características de la carga durante el desentrenamiento deportivo.

Otra de las metas de los objetivos de desarrollo sostenible (ONU, 2015), la 3.5 está dirigida a fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de

sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol. Esta cuestión reitera la urgencia de mejorar y generalizar propuestas efectivas de desentrenamiento pues uno de los patrones de conducta de los exdeportistas de alto rendimiento es precisamente el consumo de sustancia adictiva. Domínguez et al. (2006) citado por Rodríguez y Toledo (2017), en un estudio realizado, refieren que "(...) la culminación de la vida deportiva activa provoca un impacto severo en las dimensiones físico-biológicas, psicológicas y sociales" (p.91).

Existen varias propuestas para desarrollar el proceso de desentrenamiento, en su mayoría emanadas de Cuba. Tales es el caso de Porto (2004) con la finalidad de atenuar riesgos coronarios en yudocas y contribuir a una adecuada readaptación integral del atleta élite que se retira a un régimen de vida normal, que posibilite su reinserción social sin traumas para su salud.

Otras contribuciones están dadas por Mayo (2012) quien aportó cinco principios declarados para la necesaria individualización del desentrenamiento deportivo, aunque más bien deberían considerarse para el proceso en general. Se encuentra las aportaciones de López (2014) desde un enfoque recreativo para la prevención de enfermedades cardiovasculares, aunque no deja explícito sus contribuciones teóricas.

Por otra parte, Frómeta (2016) propuso una estrategia pedagógica para la proyección del desentrenamiento donde se brindan los argumentos teóricos para lograr una integración de este proceso desde la propia preparación del deportista.

Se localizan las contribuciones sobre orientaciones metodológicas de preparación para el desentrenamiento en deportistas juveniles (Rodríguez et al., 2018) y estrategias de superación (Rodríguez, 2018) los cuales tiene un marcado componente formativos y de acción indirecta en el desentrenamiento pues no brinda una herramienta concreta para mejorar el desentrenamiento en sí.

Otras contribuciones brindan herramientas para incidir directamente aportándose un modelo teórico-metodológico para la organicidad del desentrenamiento deportivo (Mena, 2020).

En los últimos años las propuestas de desentrenamiento parte del reconocimiento de la necesidad de atender no solo a los deportistas de equipos nacionales o de máximo rendimiento sino aquellos que, aunque no llegan a destacarse por sus resultados deportivos si reciben altas cargas de entrenamiento y tienen un tiempo prolongado en la práctica del deporte con estos niveles de exigencias como es el caso de los deportistas juveniles (Hernández et al., 2020). Hacia esa etapa deportiva se encuentran las investigaciones particulares a deporte específicos como es el levantamiento de pesas (Taupier, 2019) y el Tenis (Knight, 2019).

También se conocen de propuesta de Venezuela, Gerardo et al. (2015) con un manual para el desentrenamiento en exdeportistas de lucha olímpica y pertenecientes a Ecuador, como es el caso de Arguello (2016) quien presenta un estudio sobre desentrenamiento deportivo y la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha.

Del análisis de estos antecedentes se aprecia un esfuerzo de perfeccionar este esencial proceso que garantiza uno de los derechos universales de la humanidad, la salud de calidad, pero al mismo tiempo revela una limitación fundamental pues en su mayoría, para no pecar de dogmatismo, desestiman las particularidades de aquellos deportistas que presentan una discapacidad. Se evidencia así una contradicción entre la materialización del deporte como un derecho para su práctica por cualquier ser humano –y por el cual existente el sistema de eventos paralímpicos– y la atención posterior que debe recibir ese mismo practicante cuando deja de ser deportista.

De esta manera, las investigaciones sobre el proceso de desentrenamiento deportivo desestiman el objetivo de desarrollo sostenible no. 4 donde se enfatiza en garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad

y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos, siendo el caso el aprendizaje de hábitos saludables de vida mediante la actividad física sistemática cuestión que se contrasta con la meta 4.A de este propio objetivo en relación a que se tengan en cuenta las necesidades de las personas en situación de discapacidad y que ofrezcan entornos de aprendizaje inclusivos y eficaces para todos.

A pesar de la importancia del desentrenamiento deportivo de los exdeportistas en situaciones de discapacidad físico-motora, se percibieron en la provincia El Oro durante su desarrollo, las siguientes problemáticas:

- Reducida participación y sistematicidad de los exdeportistas en situaciones de discapacidad físico-motoras
- Escasas propuestas de desentrenamiento deportivo y de la sistematización de controles médicos y psicológicos
- Limitada variedad actividades y de finalidades en los servicios de desentrenamiento deportivo
- Inadecuada correspondencia de las propuestas de desentrenamiento deportivo con las particularidades de los exdeportistas en situaciones de discapacidad físico-motora agravado por una limitada individualización.
- Desestimación de los perfiles de cargas psicofísicas, las lesiones deportivas y sus procedimientos de recuperación en el diseño de propuestas
- Excesivo predominio de una de las dimensiones o componentes del desentrenamiento deportivo sobre las restantes lo cual evidencia una limitada integración interdisciplinaria de los servicios de desentrenamiento deportivo.
- Predominio de un enfoque reactivo y no proactivo en el proceso de desentrenamiento pues se enfatiza al control de la desadaptación y no a la readaptación o formación de hábitos saludables de práctica de actividades físicas.

Para lograr un primer acercamiento a esta situación se realizó un estudio exploratorio de la teoría existente para fundamentar desde los presupuestos, el proceso de desentrenamiento de los exdeportistas en situaciones de discapacidad físico-motora.

## **2. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS GENERALES DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

El concepto desentrenamiento deportivo ha sido definido desde múltiples miradas, algunas similares y otras contradictoras. Desde una mirada fenoménica, el desentrenamiento se produce con la interrupción total del entrenamiento al final de la vida deportiva del atleta (Israel, 1972; Olgivie y Taylor, 1994) y comienza a partir del retiro como deportistas (Alonso, 2001) cuando debe insertarse a un régimen de vida normal (Olgivie y Taylor, 1994) siendo la última fase de su carrera (Ruíz y Sánchez, 1997).

Desde una perspectiva explicativa de los procesos que ocurren hacia el interior del exdeportista, es considerado como el desarrollo inverso de la adaptación, el cual refleja las particularidades de los regímenes aplicados de entrenamiento (Volkov, 1990), donde ocurre una pérdida total o parcial de las adaptaciones inducidas debido a la ausencia de estímulos (Padilla y Mujica, 2001; Mujica, 2010) y se asocia a los efectos residuales en los diferentes sistemas del organismo del deportista (Navarro, 1995).

Esta interrupción y los efectos residuales provoca un síndrome adverso de desadaptación que se expresan en síntomas como: dolores de cabeza, insomnio, agotamiento, falta de apetito, depresión psicológica (Israel, 1972, 1993; Weineck, 1999) lo cual puede acarrearle problemas de salud, psicológicos y sociales (Olgivie y Taylor, 1994; Ruíz y Sánchez, 1997) a partir de una retirada aguda (Weineck, 1999).

Ante esta situación y reconociendo la necesidad de conducir este proceso interno desde lo externo se entiende al desentrenamiento deportivo como León-Reyes, B.; Hechavarria, D.; Estrada-Cingualbres, R.; Olvera, K.B. (2022). 39  
Aproximación teórica al desentrenamiento de exdeportistas en situaciones de discapacidad física-motora. *Trances*, 15(1):32-53

proceso dirigido a la disminución gradual de las cargas de entrenamiento y tensiones competitivas acumuladas en el organismo del atleta orientados al mantenimiento de la capacidad de trabajo y el estado de salud con vistas al logro del equilibrio bioadaptativo del organismo al nuevo régimen de vida (Alonso, 2001; Porto, 2004). Es un proceso bio-metodológico, (Porto, 2004), médico-pedagógico (Alonso, 2001) pedagógico con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud (Alonso, 2001), perspectiva donde se integra lo médico-biológico, psicológico y social (Aguilar, 2009). Todas estas visiones reflejan la confluencia de disciplinas que deben intervenir en dicho proceso, pero siendo la rectora, según el criterio del autor de esta investigación, su dimensión pedagógica.

Desde esta mirada se coincide con Porto (2004) cuando se concibe como el proceso de disminución gradual de las cargas con las que estuvo trabajando el exdeportista, una vez que se decide, su paso al retiro, con vistas a lograr su adecuada readaptación bio-psico-funcional al nuevo régimen de exigencias y debe llevar implícito el componente educativo, el componente metodológico y el necesario control médico-deportivo.

El énfasis, muchas veces excesivo, sobre las adaptaciones biológicas, su pérdida o reconfiguración están dada por la naturaleza biológica de este proceso. Entre los fundamentos biológicos que sustentan este proceso están los estudios sobre los cambios en deportistas luego de una interrupción prolongada de los estímulos físicos.

De esta manera se localizan las aportaciones de Padilla y Mujica (2001) quienes demostraron que los atletas de alto rendimiento comienzan a experimentar cambios a partir de los diez días luego de la interrupción. Estos demostraron: el rápido deterioro de la condición cardiorrespiratoria particularmente la acelerada disminución del consumo máximo de oxígeno; reducción del grado de hemodilución, disminución del volumen sanguíneo y del volumen sistólico.

Los propios investigadores citados en el párrafo anterior también corroboran en su estudio la alteración 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 quedando reducida la disponibilidad de grasas en sólo 10 días a partir del momento en que se abandona su entrenamiento.

Dichos resultados han sido confirmados por Ronconi y Alvero (2008) y se consideran esenciales. En este sentido se coincide con Frómeta (2016, p.28) cuando valora estos aportes como “(...) un sustento teórico, aportando desde la fisiología variables a tener en cuenta para la planificación de las actividades físicas, fundamentadas en los cambios metabólicos, cardiovasculares y respiratorios”.

A su vez constituye otro de los fundamentos biológicos la “Ley de Adaptación Biológica” pero sin primar el sobredimensionamiento del rendimiento físico. En este sentido se concuerda con Frómeta (2016, p.26) cuando considera “(...) el individuo sometido a un programa de acondicionamiento físico deberá adaptarse a los cambios de su medio ambiente al interactuar con el mismo, permitiéndole mejorar su rendimiento físico, su estética corporal y su salud”.

A la parte de estas bases teóricas que proviene de los estudios fisiológicos también se encuentra aquellas aportaciones desde lo psicológico. Aquí se aprecian las investigaciones sobre las reacciones emocionales durante sus reinserciones a la vida cotidiana tales como: ansiedad, depresión, alteraciones de la autoestima, sentimientos de pérdidas y males de carácter orgánico, metabólico o funcional. En este mismo orden, se coincide con Frómeta (2016) cuando explica:

“La posición social se ve amenazada al dejar de ser importante. Con la caída súbita del estrés competitivo el retirado se siente presa de la tristeza, la desorientación, el vacío, el desasosiego y la frustración; el peso corporal aumenta con rapidez y es raro no verlo

refugiarse en actividades relegadas por años, incluso dejarse arrastrar por inacción física.” (p.27)

Desde una perspectiva sociológica, constituyen fundamentos, las investigaciones sobre el retiro deportivo. En relación al retiro deportivo, los estudios previos se enfocaron en la adaptación a las dificultades y al trauma que sigue a la terminación de la carrera (Barroso, 2010).

Según Domínguez et al. (2006), citado por Barroso (2010), refieren que una adecuada conducción del proceso de culminación de la vida deportiva activa y la integración a un programa de desentrenamiento, minimizaría el impacto emocional que sobre el atleta tiene dicho evento. La culminación de la vida deportiva activa, según la opinión de los autores, provoca un impacto en las dimensiones físico-biológicas, psicológicas y sociales. Ese impacto puede ser menos severo si existe una preparación psicológica para afrontar este momento del retiro deportivo. Entre ambos aspectos –preparación e impacto– se establece una relación unidireccional de influencia e interdependencia.

Otras de las contribuciones identificadas como fundamento psicológico del desentrenamiento deportivo son las referidas a los estudios sobre la motivación. La motivación es un proceso individual muy complejo en el que inciden muchas variables interactuando entre sí y que puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física (Porto, 2004). Según Littman (1958) citado por Porto (2004) la motivación hace referencia al proceso o condición el cual determina o describe porqué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o se finaliza y por tanto aprenderá, recordará u olvidará de acuerdo a ella.

Dentro de los estudios sobre la motivación en el ámbito de la actividad física se destacan las contribuciones de Kenyon (1968) citado por (Balaguer, 1994) quien aportó un modelo teórico donde se abarcan seis áreas de valor en la actividad física. Dicho aporte posibilita analizar los motivos para la práctica de actividad física y con ello como identificar las áreas de incidencia para inducir la

realización del desentrenamiento por los exdeportistas. Pues como queda precisado en este estudio, los motivos están sujeto a los cambios interculturales (Godin y Shephard, 1986; citado por Balaguer, 1994), lo cual brinda la posibilidad lograr motivaciones respecto al retiro deportivo mediante el desarrollo de una cultura sobre el desentrenamiento deportivo y la actividad física como modulador de la salud (Porto, 2004).

Entre las teorías psicológicas sobre la motivación se localizan las aportaciones de Mc Clelland (1961) y Atkinson (1964), ambos citados por Porto (1994), quienes aportaron la teoría de logro donde resaltaron la importancia de la interrelación entre factores estables de personalidad y factores situacionales; y establecieron las conductas a partir de la obtención del logro o evasión del fracaso. Esta propuesta brinda sustento para la individualización del desentrenamiento por cuanto la misma corrobora la variación: en individuos de diferentes culturas, y de logro entre los y las exdeportistas.

También constituye un fundamento, la teoría de la motivación intrínseca-extrínseca (Ryan y Deci, 2000) la cual orienta el trabajo de los profesionales encargados del desentrenamiento deportivo para lograr aquella que se considera como motivación intrínseca pues se garantiza así que los exdeportistas sometidos a programas de desentrenamiento tengan una estabilidad en la práctica de las actividades y además, porque de esta manera se ejecuta de forma placentera dando atención simultáneamente a la salud mental.

Desde la sociología se encuentra los estudios sobre la socialización como proceso continuo, interactivo, dinámico e individual (Rocher, 1990; citado por Frómeta, 2016) donde queda esclarecido la existencia de cuatro aspectos esenciales: la adquisición de la cultura, la integración de la cultura en la personalidad, la adaptación al entorno social y el papel de los agentes socializadores (Frómeta, 2016, p.30).

### 3. FUNDAMENTOS ESPECÍFICOS DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Uno de los fundamentos del desentrenamiento deportivo visto como proceso pedagógico específico, son los principios que emanan de la teoría y práctica del deporte (Grosser et al., 1988), entre ellos se destacan los principios de: la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso, la versatilidad de la carga, la repetición y de la continuidad, la periodización, la individualidad, la alternancia reguladora, la preferencia y de la coordinación sistemática y la regeneración periódica. A partir de estos se aportaron los referidos con especificidad al desentrenamiento deportivo (Alonso et al. 2001). No obstante, estos, al parecer del autor de esta investigación doctoral y coincidiendo con Porto (2004), presentan como limitación, la insuficiente explicites en cuanto a su línea de dirección o su concreción en el desentrenamiento.

Como respuesta, se proponen por Porto (2004) considerar otros principios de carácter pedagógico relacionado con la labor educativa. Estos son, el principio de: lo consciente la actividad consciente del atleta y el papel dirigente del entrenador. A partir de estos se reconoce la necesidad de una labor pedagógica integral por parte de profesionales con la responsabilidad de desentrenar al exdeportista se implica de forma activa en dicho proceso. A pesar de las contribuciones de Porto (2004) en esclarecer la necesidad de sustentar el desentrenamiento en principios pedagógicos, estos al igual que los otros son demasiados generales y no expresan los elementos distintivos esenciales de dicho proceso.

Una de las propuestas donde se aprecia mayor nivel de contextualización son los principios de la individualización del desentrenamiento deportivo (Mayo, 2012; citado por Mena, 2014, p.53). Estos hacen referencia a:

- a) Principio para la preservación del estado satisfactorio de disposición atlética, el que obedece a convertir al atleta retirado en un practicante sistemático de actividad física con orientación saludable, de manera que mantenga su adecuada condición física;

- b) Principio de la readaptación física y psicológica, pues durante el desentrenamiento es de vital importancia lograr readecuaciones atemperadas al nuevo contexto en el orden orgánico y psicológico, como elementos pertinentes para la reinserción social;
- c) Principio del dominio de las cargas generales, las que constituyen el punto de partida para el trabajo específico durante el desentrenamiento; y
- d) Principio del descenso paulatino de las exigencias del entrenamiento, de manera que expresen una dirección regresiva, de cargas máximas a menores.

Otros fundamentos provenientes de la preparación deportiva y que avalan la integración dentro de este sistema, al desentrenamiento deportivo como componente del mismo, son los estudios sobre sus fases. Ozolin, (1988) citado por Mena (2014) delimita como última fase del segundo periodo de preparación la cual comprende la transición al culminar la vida deportiva independientemente de la causa que ocasione su retirada. De igual manera existen estudios que consideran esta última fase (García, 1996) como un desentrenamiento dirigido.

Entre los fundamentos pedagógicos se toman en consideración aspectos de la Pedagogía, con orientación Histórico Cultural, al referenciar diversos principios (Klingberg, 1972 Neuner, 1981). Estos surgen como consecuencia de una teoría del conocimiento científico, y de las experiencias prácticas, son esenciales y de carácter obligatorio, presentan reglas para su aplicación práctica y cumplen función gnoseológica y práctica. Profundizar en los principios a partir de la teoría y la práctica ha contribuido a la visión individualizada del desentrenamiento deportivo, y a presentar en su carácter legal nuevos sustentos a través de principios con normas de concreción.

Los criterios empleados para su establecimiento (Addine 2004), responden a la necesidad de corresponderse con una concepción de aprendizaje. El desentrenamiento deportivo se emplea con una orientación Histórico Cultural a partir de potenciar la zona de desarrollo próximo del atleta retirado (ZDP). Hay que tener en cuenta el nivel didáctico, las posibilidades y

realidades de la práctica escolar vigente. Para ello es necesario emplear durante el desentrenamiento deportivo una concepción individualizada que se corresponda con los diferentes niveles de la vida deportiva del atleta al retirarse y con la etapa histórica concreta de las prácticas deportivas.

Es válido considerar el modelo general de adaptación a la participación de las actividades físicas por medio de la representación de un triángulo, en cuyo centro sitúa los objetivos de la participación y en cada uno de los vértices los tres aspectos básicos que van a acondicionar dichos objetivos, esto es: el perfil personal del exdeportista, las implicaciones de la deficiencia y las necesidades específicas de la actividad. Sobre esta base se asumen las precisiones sobre la necesidad de identificar el perfil personal y con ello se fundamenta como objetivos: conocer y determinar el perfil personal del exdeportista con necesidades, a fin de poder establecer con exactitud el tipo de adaptaciones que dicho sujeto precisa de cara al proceso de reaprendizaje en el desentrenamiento. El otro criterio es el de las implicaciones de la deficiencia pues según sea el tipo de déficit presente, así será su repercusión de cara a la actividad física y/o motora del exdeportista; implicación que vendrá condicionada por el órgano o segmento corporal sujeto a hándicap o problema. Y por último criterio se encuentran las necesidades específicas de la actividad lo cual apunta a la necesidad de saber la condición física, las particularidades biomecánicas de los movimientos exigidos en cada tarea de desentrenamiento y la toma de decisiones.

Se localiza la propuesta de Frometa (2016) en el manual: aborda el sistema de conocimientos que deben dominar los desentrenadores tales como los fundamentos epistemológicos y metodológicos del desentrenamiento deportivo, principios, cargas físicas, estructura y planificación del programa, el análisis del estado de las estructuras desentrenables según los componentes de preparación psicológica, física y teórica; la dieta del exdeportista, los controles médicos y pedagógicos y el diagnóstico integral (físico, médico, psicológico,

oftalmológico y estomatológico). Aunque, no mencionan las actividades o tareas que deben materializar las direcciones de trabajo en el desentrenamiento deportivo, ni tampoco el reconocimiento de las características propias de los exdeportistas entre las que se incluye la discapacidad físico-motora.

También están los que propone un periodo de trabajo de seis mesociclos con dosificación de las cargas por direcciones funcionales de entrenamiento ajustados a al perfil de esfuerzo del acto competitivo. Proponen tres dinámicas de planificación de microciclo en cada mesociclo: tres-uno, cuatro-uno y cinco-uno. Delimito como microciclos a secuenciar: activador, desprendimiento, ordinario, despojo y de control.

En esta propuesta predominan las tareas motoras con una intensidad típica del sistema anaeróbico láctico. Se propone lograr una mayor precisión de los acentos de las diferentes direcciones por mesociclos de preparación, así como una estructura uniforme y armónica de los mesociclos y por ende de toda la macroestructura. A pesar de esto, no se aprecia una intencionalidad de lograr una reorientación de las adaptaciones hacia aquellas más generales y ajustadas a los esfuerzos característicos a la mayoría de las actividades sociales. Además, otro de los elementos llamativos es que acentúa la bradicardia funcional en reposo.

Alonso et al., (2001, p. 9), plantearon algunos principios para el desentrenamiento, recreando y reinterpretando los postulados para el entrenamiento deportivo, pero significando sus direcciones opuestas. Esa idea no queda clara para esta autora. En primer lugar, porque los dos procesos tienen orientaciones contrarias. Uno busca el resultado y el otro se opone al mismo, aunque no se pierde su interrelación, pues el desentrenamiento puede llegar a auxiliar al entrenamiento cuando es parcial, pero de ninguna manera son procesos similares, por tanto, sus principios han de ser en esencia distintos también.

Carabeo, A. y col. (2002), diagnosticaron el estado de salud de exciclistas de siete provincias cubanas, y propusieron un programa de desentrenamiento físico compuesto por actividades tales como trote, caminata, carrera, circuito de ejercicios variados, juegos pre-deportivos y natación, así como indicadores para su planificación con intensidades moderadas y frecuencia diaria (p.20). No se conocen sus resultados prácticos del mismo.

Morffa, R. (2003), citado por Aguilar (2009) realizó un estudio a partir de indicadores bioquímicos y propuso un programa para aplicar a deportistas retirados del Levantamiento de Pesas. En este se contemplan ejercicios propios del deporte, dirigidos al desarrollo de capacidades físicas en todos los segmentos corporales; su propuesta se validó mediante un estudio de caso, encontrándose en condiciones de hipoquinesia durante un período de dos años y retirado de forma brusca. Aunque el estudio cumplió los objetivos propuestos, no se conoce de una posterior generalización con una mayor muestra (Morffa, 2003; citado por Aguilar, 2009, p. 42).

Al respecto, es válido señalar que, en toda formulación de actividades físicas, deben tenerse en cuenta los niveles de preparación, características individuales, los estados psicológicos, médico y biológico, y no dirigirse a un único aspecto (la fuerza). Toda proposición debe hacerse desde la Pedagogía con un carácter multidisciplinar.

Porto. (2004), citado por Aguilar (2009, p. 6) creó una “Metodología para el desentrenamiento de los judocas retirados de la elite”, con el objetivo de fomentar en ellos el desarrollo de actitudes, convicciones y hábitos para una vida saludable, mediante la preparación teórica con un carácter instructivo-educativo y orientador. Concibió dos etapas: pre-retiro y post-retiro, fundamentadas en la disminución progresiva de las cargas. Para contribuir a la adecuada adaptación bio-funcional y psicológica de los mismos a las comunidades, sugirió comenzar su aplicación a partir del retiro oficial de la vida activa.

Barroso (2010) y Mayo (2012), fundamentaron sus estudios sobre los principios del desentrenamiento sugeridos por Alonso (2001), sobre la base del de la individualización. La primera autora, elaboró indicadores para la caracterización del retiro en el atletismo como criterio a tener en cuenta, enfatizando en la estrecha relación entre entrenamiento, retiro, desentrenamiento y la individualización (Barroso, 2010, p. 9).

Mayo (2012, p. 27), definió varios principios con el fin de asegurar la individualización del desentrenamiento, respondiendo así a la finalidad del proceso: preservar el estado satisfactorio de disposición “atlética”. Ambos estudios, aunque señalan la relación disciplinar del entrenamiento con otras ciencias, su intención es desde la Pedagogía y la Didáctica, al considerar el “Principio de la Individualización” uno de los más importantes, según los modelos de entrenamiento actuales.

Crusellas (2012, p. 10), propuso un “Programa de actividades físicas para contribuir al desentrenamiento de exbaloncestistas de la provincia Pinar del Río”, orientado a la disminución del sedentarismo a través de las actividades deportivo-recreativas, con el objetivo de aumentar su calidad de vida. Este estudio, trasmite un mensaje interesante para la toma de conciencia de la población, sobre la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas, como vía eficaz de prevención de enfermedades, además, caracteriza el “Síndrome de insuficiencia de ejercicio físico” (Side), predominante entre los deportistas retirados.

Un referente de esta investigación lo constituyen los aportes de Mena (2014) los cuales se concretan en el modelo para la organización del desentrenamiento y la propuesta de un programa. Este último constituyo una guía esencial para el diseño del programa propuesto.

Frómata (2016) propuso modelo pedagógico y una estrategia de igual naturaleza para su materialización. Argumentó sobre la composición del sistema de preparación del deportista con la inclusión del desentrenamiento deportivo

como uno de sus componentes. Propone el principio de la conciencia del riesgo. Aunque aborda el desentrenamiento no es su intención primaria sino incidir en las acciones formativas que deben tener las instituciones deportivas para desarrollar el desentrenamiento. Es decir, no propuso una herramienta para el desentrenamiento sino para el diseño de formas intervención en el a través, no de acciones explícitas sino de la formación de profesionales en este fin y la educación de los deportistas antes de su retiro.

Uno de los grandes problemas es la carencia de programas de trabajo diseñados específicamente a tal fin. En este sentido se asumen los fundamentos de la educación física adaptada con énfasis en las adaptaciones para el aprendizaje consideradas como adaptaciones metodológicas en los diferentes parámetros configuradores de la situación motriz.

Otras de las modificaciones están en la simplificación del gesto, aunque los exdeportistas suelen tener una alta intensidad de aprendizaje de la técnica ya en el caso del desentrenamiento esta debe orientarse a la simplificación del gesto exigido en cada tarea motora.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Addine, F. (2004). *Didáctica: teoría y práctica*. La Habana: Pueblo y Educación.
2. Aguilar, E.M. (2009). *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento deportivo de atletas de elite*. [Tesis de doctorado no publicada]. La Habana. Iscf Manuel Fajardo (Soporte digital).
3. Alonso, L. (2001). *Desentrenamiento: análisis y criterios actuales*. EFDeportes. com, 37(7).
4. Alonso, R., Forteza, A., & López, R. (2001). *Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo*. Revista digital, 7, 40.

5. Arguello, F. (2016). El desentrenamiento deportivo y la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de Pichincha. Tesis de maestría: Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
6. Barroso, M. (2010). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. Instituto Superior de Cultura Física" Manuel Fajardo". La Habana: INDER.
7. Balaguer, I. (1994) Entrenamiento psicológico en el deporte. Valencia: Albatros.
8. Carabeo, A. y Cols (2002). Propuesta de actividades para la confección de un programa de desentrenamiento aplicable a ciclistas retirados de la modalidad ruta. Lectura: Educación Física y Deportes EFDportes. No. 46.
9. Crusellas, A. (2012). Desentrenamiento deportivo de los atletas retirados. [Tesis de especialidad de posgrado no publicada]. Pinar del Río. Uccfd Manuel Fajardo.
10. Frómeta, N. (2016). Estrategia pedagógica para la proyección del desentrenamiento deportivo. [Tesis doctoral no publicada]. Holguín: Facultad de Cultura Física.
11. García, J. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
12. Gerardo, J, M. et al. (2015). Manual for the detraining of athletes from the Olympic struggle in retirement from San Carlos, Cojedes State. Readings: Physical Education and Sports, Digital Magazine. Buenos Aires, Year 17, No. 167, <http://www.efdeportes.com/efd167/desentrenadoen-atletas-de-la-luchaolimpica.htm>
13. Grosser, M., Starischka, S., & Zimmerman, E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: MR .
14. Hernández, S., Olmos, E., Frómeta J. L. y Piperski, M. (2020). Sports detraining in young athletes of high athletics performance in Villa Clara. *Ciencia y Actividad Física*, Vol. 7, No. 1, p. 30-47

15. Israel S (1972). Le syndrome aigu de relâche ou de désentraînement: problème lié au sport de compétition. Bull Comité Nati Olym-pique République Démocratique Allemande 1972; 14: 17-25.
16. Knight, M. AB. (2019). Activities program for the detraining of young tennis players from Villa Clara. Diploma work. Villa Clara: UCLV.
17. López, R. (2014). Actividades físico-recreativas para prevenir enfermedades cardiovasculares en atletas de fútbol en el proceso de desentrenamiento. Trabajo de diploma no publicado. Holguín: Facultad de Cultura Física.
18. Mayo, M. (2012). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. Tesis doctoral no publicada. Villa Clara: Facultad de Cultura Física.
19. Mena Pérez, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. Revista Conrado, Vol 16, Num 75, 8-14.
20. Mena, O. (2014). Modelo teórico-metodológico para la organicidad del desentrenamiento deportivo. Tesis de doctorado no publicada. Santa Clara: Universidad de Ciencias de la Cultura Física Y el Deporte "Manuel Fajardo".
21. Mena, O. (2020). Comportamiento el máximo consumo de oxígeno en baloncestistas durante el desentrenamiento deportivo. Cultura Física y Deportes de la Universidad de Guantánamo, 9 (18).
22. Kingbert, L. (1972). Introduccion a la didáctica general. La Habana: Pueblo y Educación.
23. Neuner, G. (1981). Pedagogia: La Habana: Libros para la Educación.
24. Organización de Naciones Unidas (2015). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Nueva York: Asamblea General.
25. Porto, F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas de élites retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. Tesis doctoral no publicada. Las Canarias: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

26. Ryan, R. M & Deci, E. I. (2000) Self-determination and facilitation of intrinsic motivation social development and wellbeing. *American Psychologist*, 1, 66-78.
27. Rodríguez Y., Barroso M., González A. y Oliva P. J. (2018) Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en atletas jóvenes de centros provinciales y nacionales. *Revista Lecturas de Educación Física y Deportes*, Vol. 22, Núm. 237.
28. Rodríguez, Y. y Toledo, R (2017). The sport detraining at early ages of high performance: current reflections. *Ciencia y Actividad Física*, Vol. 4, No. 2, p. 88-98.
29. Ronconi M. y Alvero J. R. (2017). Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. *Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Departamento de Fisiología Humana y Educación Física y Deportiva. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga*, recuperado de: <http://www.apunts.org> 11/01/2017.
30. Ruíz, L. M., & Sánchez, F. (1997). *Rendimiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
31. Taupier, G. (2018). Metodología para el desentrenamiento en exatletas juveniles del deporte levantamiento de pesas. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 9, Num. 50, p. 10-18.
32. Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of applied sport psychology*, 6(1), 1-20. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209408406462>.
33. Weineck, J. (1999) *Manual de treinamento desportivo*. San Pablo: Manole.
34. Zamora, C., Frómeta, N. y Frómeta, Y. (2017). El deportista de alto rendimiento: bienestar o dilema deporte-salud. *Revista Salud y Bienestar Colectivo*, num. 1, pp. 16-28.