



Original

Recibido: 3/02/2026 | Aceptado: 3/05/2026

Procedimientos básicos comunes en el proceso desentrenamiento deportivo en deportista juveniles de las EIDE

Basic Procedures Common to the Sports Detraining Process in Youth Athletes at Sports Initiation Schools (EIDE)

Jorge Raúl Pérez Chongo. Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos. Cuba.

[\[jorge.perez65@inder.gob.cu\]](mailto:jorge.perez65@inder.gob.cu) 

Ovel Mena Pérez. Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos. Cuba.

[\[omperez@ucf.edu.cu\]](mailto:omperez@ucf.edu.cu) 

Resumen

El deporte de alto rendimiento, trata de mantener al máximo el nivel permisible de la capacidad de rendimiento atlético mediante una aplicación adecuada de las cargas físicas, por tanto, al finalizar la carrera deportiva, se necesita realizar el desentrenamiento deportivo para propiciar beneficios a la salud física y mental del atleta, sin embargo, no todos lo hacen por múltiples causas, el no desentrenarse al culminar su vida deportiva activa y la incidencia que en ello pudiera tener una insuficiente preparación para asumir este proceso, el cual debe ser concebido como una continuidad del entrenamiento deportivo. El objetivo general es un procedimiento básico común sobre el proceso de desentrenamiento deportivo de los atletas juveniles de las EIDE. Durante el desarrollo de la investigación se utilizaron herramientas, técnicas y métodos investigativos, del nivel teórico, empíricos.

Palabras clave: Atletas juveniles, desentrenamiento deportivo, riesgos de la salud, capacidades físicas y psíquicas



Abstract

High-performance sports aim to maintain the maximum permissible level of athletic performance capacity through the appropriate application of physical loads. Therefore, upon completion of an athletic career, sports detraining is necessary to promote benefits to the athlete's physical and mental health. However, not all athletes undergo this process for various reasons, including the failure to detrain after their active athletic life ends and the potential impact of insufficient preparation for this process, which should be conceived as a continuation of sports training. The general objective is to establish a basic, common procedure for the sports detraining process in youth athletes at Sports Initiation Schools (EIDE). The research utilizes tools, techniques, and methods from both theoretical and empirical levels.

Keywords: Youth athletes, sports detraining, health risks, physical and mental capacities.

Introducción

La práctica de actividad física se ha convertido en una prioridad mundial para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones. En relación con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Naciones Unidas, 2017), se han desarrollado documentos como, el plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia (Organización Mundial de la Salud, 2021) y el plan de acción mundial sobre actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2019) para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Comité Olímpico Internacional (COI) ponen en marcha la campaña «¡A moverse!» (Let's Move) con motivo del Día Olímpico, a fin



de animar a la población a moverse para mejorar su salud el 23 de junio de 2023 (Comunicado de prensa conjunto, 2023).

El carácter educativo y formativo de la cultura física y el deporte y del organismo que la rige, dirige y promueve que es el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y que su estructura debe considerar la profundización y la creación de nuevas estrategias que posibiliten integrar más el deporte a la vida cotidiana de cada ciudadano, a su vez que constituya un recurso generador de beneficios económicos para el país (Asamblea Nacional del Poder Popular, 2017).

El deporte constituye una de las manifestaciones culturales más difundidas en el mundo y es considerado un fenómeno de masa, cuyo objetivo básico se concreta en el logro de máximos resultados competitivos, como consecuencia de un arduo proceso de organización, planificación, control y evaluación del entrenamiento del deportista durante varias temporadas, empleando la ciencia y la tecnología.

El entrenamiento de alto rendimiento deportivo, es un proceso de agresión constante al organismo del sujeto, que lo conduce inevitablemente a experimentar, las adaptaciones físicas, orgánicas y psicológicas, que son determinantes durante su vida deportiva activa para cosechar éxitos. Cuando llega el retiro, pasan a la inactividad y no se desentrenan, se convierten en agravantes que comprometen su calidad de vida y pone en riesgo la salud; incluso, su integridad física (Mena et al., 2022).

"El desentrenamiento deportivo es la pérdida completa o parcial de las adaptaciones, ya sean fisiológicas o anatómicas". Suazo (2020). Las consecuencias del desentrenamiento: ¿qué pasa si no hago ejercicios. Disponible en: y...."de rendimiento producidas por el entrenamiento, como consecuencia de una reducción o cese del mismo". (Ocaña, 2014).



El desentrenamiento, qué ocurre cuando dejamos el entrenamiento físico. Disponible en: "Es un proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática, multidisciplinaria e integral del nivel del entrenamiento alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social". (Aguilar, 2020). El desentrenamiento deportivo, una alternativa profiláctica o terapéutica en los atletas de alto rendimiento. "Es un proceso pedagógico que debe formar parte de la preparación del deportista" (Zamora y Frómeta, 2017 p.173).

El desentrenamiento: un subsistema necesario en la preparación del deportista cubano. "que debe estar encaminado a preservar su salud, a partir de inducir en el mismo readecuaciones orgánicas, físicas y psicológicas" (Mena, 2020 p.9).

Los estudios sobre desentrenamiento deportivo se han enfocado en varias direcciones. Entre estas se destacan los que se han interesado en la conceptualización de este proceso: Alonso, (2000). La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo (III). Desentrenamiento Deportivo: Teoría e Hipótesis. Ocaña, (2014).

Qué ocurre cuando dejamos el entrenamiento físico. Suazo (2020). Las consecuencias del desentrenamiento: ¿qué pasa si no hago ejercicios? los que han profundizado en los efectos que sobre el organismo del deportista podría traer el no desentrenarse: Correa y García, (2001). Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados. Mujica, (2010).

El desentrenamiento (o qué ocurre cuando dejamos de entrenar). Ocaña, (2014); aquellos que se han orientado hacia la determinación específicamente del impacto psicológico que tiene la culminación de la vida deportiva activa en el deportista: García, Cairo y García, (2012)

¿Cómo retirarse del deporte y no enfermarse en el intento? así como los que han abordado el tema desde la proposición de programas de desentrenamiento u otras cuestiones



metodológicas: Alonso, Forteza y López, (2001). Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo. Sutherland, (2008).

Barroso (2010). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento.

Estos estudios en su gran mayoría han sido orientados hacia poblaciones de deportistas élites que se retiran luego de haber sido miembros de selecciones nacionales. En menor medida, se encuentran en la literatura revisada investigaciones que aborden aspectos concernientes al tratamiento del tema en deportistas de las categorías escolar y juvenil de la base del alto rendimiento Montalvo (2012).

El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes de Balonmano de alto rendimiento retiradas del deporte activo, procedentes de la EIDE de Villa Clara; así como al proceso de preparación del deportista para el desentrenamiento deportivo desde estas categorías Suárez, et. al. (2006).

A criterio de los autores de este trabajo, constituye una problemática a la que hay que brindarle especial atención, desde las categorías de base, partiendo de las consecuencias que pudiera traer para la preservación de la salud del deportista el no desentrenarse al culminar su vida deportiva activa y la incidencia que en ello pudiera tener una insuficiente preparación para asumir este proceso, el cual debe ser concebido como una continuidad del entrenamiento deportivo.

No obstante, independientemente del objeto de estudio hacia el que se ha enfocado la investigación del tema, los investigadores del mismo coinciden en reconocer la importancia que tiene para el deportista desentrenarse cuando culmina su vida deportiva activa. La no realización del desentrenamiento puede traer consigo graves afectaciones a su estado de salud.



En las últimas décadas se ha visto un crecimiento alarmante en el mundo de atletas jóvenes fallecidos luego de interrumpir su vida deportiva activa; esto se debe al uso de sustancias dopantes, así como la presencia de padecimientos graves como: problemas pulmonares, cardiacos, cerebrales, Tembras (2014). Desentrenamiento deportivo: la carrera acaba, la vida debe continuar.

Pero no solo se han constatado afectaciones en el orden físico, sino también en el orden psicológico y social. El retiro puede ser una experiencia positiva García, Cairo y García, (2012) ¿Cómo retirarse del deporte y no enfermarse en el intento? pero puede también traer consigo consecuencias más severas como cuadros depresivos que incluso han desembocado en el suicidio. Fernández (2018). El deporte de élite y sus consecuencias físicas. La retirada es el inicio de otra dura carrera.

Las implicaciones psicológicas presentes en los deportistas que no previeron ese momento de transición suelen experimentarse con un grado de mayor intensidad, yendo desde la sensación emocional de tristeza y pérdida de status hasta un estado emocional de duelo no resuelto proyectado en un malestar de vacío afectivo, el cual en casos de pronóstico reservado se refiere como un estado de ánimo de desesperanza, que puede llegar a la ideación suicida, y en casos de pronóstico grave, hasta el intento de suicidio Correa, García (2001).

Por todo ello los investigadores del tema recomiendan que cuando se abandone el deporte activo es de vital importancia en el atleta de alto rendimiento realizar el proceso de desentrenamiento Chávez, (2009).

Teniendo en cuenta la importancia que se le concede al desentrenamiento en Cuba, desde el 2003 se aprecia en la literatura científica un período de marcado interés en el tema como expresión de una voluntad política para la institucionalización de un Programa Nacional para Desentrenamiento Deportivo en Atletas Élités. En esta misma dirección, se destaca en el 2009,



la presentación de un metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites Aguilar, (2009).

Investigaciones recientes han demostrado entre los factores que inciden la pobre perspectiva que existe sobre la implantación del proceso de desentrenamiento desde la base Pérez et. al. (2020), aspecto que conduce a la necesaria investigación del proceso de preparación del deportista en relación con el tema en cuestión, desde las categorías que se encuentran en la base de la pirámide del alto rendimiento.

De ahí que resulte pertinente indagar, si el conocimiento que reciben sobre el tema desde estas categorías es suficiente a fin de prepararlos para ese momento, partiendo del postulado, asumido por los autores de este trabajo, que establece que el conocimiento de aquello hacia lo que la persona dirige su acción constituye el primer eslabón para la toma de decisiones. Por lo que, la investigación que dio origen a este artículo se planteó como objetivo brindar procedimientos comunes en el desentrenamiento deportivo en deportistas juveniles de las EIDE.

El estudio brinda un diagnóstico acerca de este conocimiento, a partir del cual se puede inferir la preparación de los Atletas estudiados respecto al tema, aspecto que resulta necesario para favorecer su actitud ante el desentrenamiento deportivo. Teniendo en cuenta, además, que algunos de ellos después de terminar en las categorías juveniles podría no transitar a las selecciones nacionales y estarían próximos a culminar su vida deportiva activa, luego de haber permanecido en el deporte recibiendo altos volúmenes de carga física y mental por varios años.

Materiales y métodos

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se realizó un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 100 atletas juveniles de la Escuela de Iniciación Deportiva “Jorge Agostini Villasana” de la provincia Cienfuegos, los cuales



pertenecen al Deporte de Atletismo, de enero a septiembre 2024, y responden a la siguiente caracterización.

Tabla 1. Caracterización de la muestra

Sexo		Edad Biológica	Años de Entrenamiento	Promedio de años Entrenamiento
M	F			
28	72	15-17	6-10	7

Fuente: elaboración propia

Fueron aplicados los siguientes métodos:

- Del nivel teórico:

Histórico lógico: este método Contribuyo a la descripción de los principales momentos del proceso de desentrenamiento deportivo de los atletas juveniles de la EIDE cienfueguera.

Inductivo - Deductivo: Permitió conocer los factores que inciden en el proceso de desentrenamiento. Establecer el punto de partida de las nuevas formulaciones teóricas que se proponen y se dedujo de estas las correspondientes conclusiones lógicas, así como la integración de cada componente de la metodología desde sus partes al todo y viceversa.

- Del nivel empírico se utilizó:

La encuesta: Para obtener elementos que permitió precisar el problema de la investigación las necesidades y potencialidades que se presentan en el proceso de desentrenamiento de los deportistas juveniles de la EIDE.



Observación: Se pudo constatar la dirección del proceso de desentrenamiento de los atletas juveniles de la EIDE, así como notas de campo durante la aplicación de la metodología.

Para el procesamiento de la información se emplearon métodos matemáticos y estadísticos presentación de datos en tablas y medidas de caracterización cuantitativas como porcentajes y promedios.

Análisis y discusión de los resultados

Las respuestas a la encuesta aplicada arrojaron los siguientes resultados:

1. Conocimiento del concepto de desentrenamiento deportivo.

La mayor cantidad de atletas refiere no saber qué es el desentrenamiento deportivo, 65 deportistas (65%); mientras que la minoría, 7 (7%) refiere saberlo. No obstante, la totalidad de las respuestas dadas refleja un insuficiente conocimiento del concepto de desentrenamiento deportivo. Expresan, además, que desentrenamiento deportivo es cuando una persona no quiere entrenar, es dejar de entrenar sin motivos, es cuando a un atleta no le gusta entrenar, es desentrenar el cuerpo para relajarlo, es retirarse del deporte y es dejar de entrenar y bajar todas las cargas.

2. Conocimiento de los efectos del no desentrenamiento.

La mayoría, 84 atletas (84%), plantean no saber los efectos que trae el no desentrenarse; mientras que un menor número, 5 (5%) refiere conocer los efectos. Identifican efectos sobre la salud física, los 100 deportistas (100%); mientras que ninguno conoce los efectos sobre la salud mental, (0%); y el (0%) hace mención a los efectos en la vida social.

3. Criterio valorativo del desentrenamiento deportivo.



Se puede constatar que la mayoría, 81 deportistas (81%), no sabe si desentrenarse es bueno o no; así mismo 22 (22%) lo valoran como algo malo; mientras que solo 16 (16%) consideran que es bueno.

5. Valoración de la necesidad del desentrenamiento deportivo para deportistas juveniles.

Un bajo número de la muestra le concede al desentrenamiento en etapas juveniles un valor positivo; 12 (12%) lo consideran necesario, 10 (10%) importante y solo 4 (4%) lo considera obligatorio.

6. Valoración de la necesidad del desentrenamiento deportivo para sí mismo.

El mayor número de atletas, 90 (90%) estiman que no necesitan desentrenarse; mientras que un menor número, 12 (12%) lo consideran necesario. Ofrecen como argumentos que sustentan el Sí, porque el no hacerlo pudiera ocasionar problemas físicos; porque te relaja física y mentalmente; porque te ayuda a bajar la carga deportiva y como argumentos que sustentan el No: porque puede empeorar tu salud; puedes engordar comiendo demasiado y, porque nos saca de nuestra mentalidad deportiva y física.

El conocimiento sobre desentrenamiento deportivo en la mayoría de la muestra estudiada es insuficiente; este va desde no dominar el concepto, utilizando argumentos en su definición que así lo confirman, hasta no conocer los efectos del no desentrenarse, ni valorar su importancia o necesidad adecuadamente.

Resulta oportuno señalar que de los efectos conocidos que puede provocar el desentrenamiento, los que lo reconocen mayormente hacen referencia a los de orden físico; a partir de lo cual se puede inferir la subvaloración o desconocimiento de la incidencia en el orden psicológico y social que puede traer consigo el enfrentar la culminación de la vida como deportista activo y el paso a una nueva etapa lo que conlleva cambios en el status social, familiar y económico; estos a su vez pueden provocar afectaciones psicológicas, al igual que los



malestares físicos generados por el no desentrenamiento, pues el individuo es un ser biopsicosocial y como tal responde a las exigencias del entorno.

El desconocimiento de las consecuencias en el orden psicológico del no desentrenamiento se evidencia, además, en aquellos deportistas que refieren como efecto un sentimiento de satisfacción, aunque también esto podría estar reforzando la idea del desconocimiento sobre el tema del desentrenamiento deportivo, al igual que la valoración no adecuada que realizan del mismo, pues solo un bajo número de deportistas lo valora como bueno, necesario, importante y obligatorio y los argumentos que ofrecen sobre el porqué no necesitan desentrenarse.

Resultados similares al de este estudio los obtiene Gómez, (2016). Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del Estado de Nuevo León. En una investigación realizada en México, en el que encuentra poco conocimiento o desinformación sobre el tema desentrenamiento, pero en nadadores escolares.

Semejante situación también se aborda en las investigaciones de Hernández et. al. (2020) El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en Villa Clara, realizada en atletas jóvenes del atletismo de la provincia de Villa Clara en la que refieren la insuficiente preparación que reciben desde el propio entrenamiento deportivo dichos atletas para enfrentar el momento del retiro y el desentrenamiento deportivo, así como la insuficiente información que tienen de directivos y entrenadores, de cómo llevar el tema a la práctica.

El insuficiente conocimiento sobre el tema mostrado por los atletas en este estudio, podría no favorecer en ellos el fomento de una actitud positiva hacia el desentrenamiento deportivo, lo que pudiera ser una de las variables que incida en la voluntad de estos deportistas para desentrenarse, ya que es la voluntad, una de las cualidades humanas que dota al individuo de la capacidad para tomar decisiones. Solo quien posea una férrea voluntad puede hacer firme el



propósito de comenzar de nuevo y entrenar para ganar; no una medalla, no un título; entrenar por la vida Mena, O. (2020).

No obstante, queda comprobar la certeza de este planteamiento en futuras investigaciones, lo cual no niega las concepciones científicas planteadas por otros investigadores y compartidas por los autores de este estudio, que establecen el valor del conocimiento, como un eslabón importante en la formación de actitudes.

Para dar respuesta a la situación problemática en el diagnóstico e indagación teorías empíricas los autores proponen algunos procedimientos básicos comunes para llevar a cabo este proceso de desentrenamiento.

1. Evaluación Inicial

- Identificación de Causas: Realizar entrevistas con el atleta, entrenadores y padres para entender las razones del desentrenamiento.

- Valoración Física y Psicológica: Evaluar el estado físico y mental del atleta para determinar su nivel actual de condición y motivación.

2. Planificación del Desentrenamiento.

- Establecimiento de Objetivos: Definir objetivos claros y alcanzables para el periodo de desentrenamiento, considerando la salud y el bienestar del atleta.

- Diseño de un Programa Personalizado: Crear un programa que contemple la reducción progresiva de la carga de entrenamiento, manteniendo un nivel básico de actividad física.

3. Reducción de la Carga de Entrenamiento.

- Disminución Progresiva: Reducir gradualmente la intensidad, duración y frecuencia de las sesiones de entrenamiento.

- Actividades Alternativas: Incorporar actividades recreativas o deportivas menos exigentes que mantengan al atleta activo sin el estrés competitivo.



4. Monitoreo y Seguimiento.

- **Reevaluaciones Regulares:** Realizar evaluaciones periódicas para monitorear el progreso del atleta y ajustar el plan según sea necesario.
- **Comunicación Abierta:** Mantener un diálogo constante con el atleta sobre su bienestar físico y emocional.

5. Fomento de la Motivación.

- **Establecimiento de Nuevos Intereses:** Ayudar al atleta a explorar otras actividades que puedan despertar su interés y motivación.
- **Apoyo Psicológico:** Considerar la posibilidad de incluir apoyo psicológico si se identifica que la desmotivación es un factor relevante.

6. Reintegración Progresiva.

- **Plan de Regreso:** Una vez que el atleta esté listo, diseñar un plan gradual para reintegrarlo al entrenamiento regular.
- **Evaluación Continua:** Continuar evaluando su progreso y adaptación al entrenamiento.

7. Educación y Concienciación.

- **Charlas Informativas:** Ofrecer sesiones educativas sobre la importancia del descanso, la recuperación y cómo manejar las presiones externas.
- **Fomento de Hábitos Saludables:** Promover hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar general del atleta.

8. Apoyo Familiar y Social.

- **Involucrar a la Familia:** Mantener a los padres informados y involucrados en el proceso para asegurar un entorno de apoyo en casa.
- **Grupos de Apoyo:** Facilitar grupos donde los atletas puedan compartir experiencias y apoyarse mutuamente.



Implementar estos procedimientos puede ayudar a los jóvenes atletas a manejar el desentrenamiento de manera efectiva, asegurando su salud física y mental mientras se preparan para futuras competencias o actividades deportivas.

Conclusiones

El conocimiento sobre el proceso de desentrenamiento deportivo en la mayoría de los deportistas juveniles de la EIDE cienfueguera es insuficiente, al no poseer un dominio de su concepto, de los efectos tanto físicos como mentales del tema, ni estar conscientes del valor de su importancia y necesidad, todo lo cual pudiera incidir de manera negativa en su voluntad para asumirlo.

En la muestra estudiada se requiere de una labor educativa en la que deben asumir un rol protagónico sus entrenadores acompañados de CEPROMEDE, Comisión Atención Atletas, Comisión técnica y familia como máximos responsables de la formación y preparación integral de sus deportistas.

Implementar procedimientos básicos comunes puede ayudar a los jóvenes atletas a manejar el desentrenamiento de manera efectiva, asegurando su salud física y mental mientras se preparan para futuras competencias o actividades deportivas.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, E.M. (2020). El desentrenamiento deportivo, una alternativa profiláctica o terapéutica en los atletas de alto rendimiento. Recuperado de <http://www.resmedep.sld.cu>
- Aguilar, E.M. (2009). Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites. Tesis doctoral inédita. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.



Alonso, R. (2000). *La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo (III)*.

Desentrenamiento Deportivo: Teoría e Hipótesis. Disponible en:

<https://www.efdeportes.com>

Alonso, R.F.; Forteza, A. y López, R. (2001). Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>

Andrade, J. (2009). Desentrenamiento. Disponible en: <https://www.deportesrivera.com>

Barroso, M. (2010). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad de Cultura Física. Villa Clara, Cuba.

Barroso, M. y Oliva, P.J. (2017). El desentrenamiento deportivo en deportistas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento de Villa Clara. En: Contextualización investigativa en el área de la Cultura Física y el Deporte en Cuba. Editorial REDIPE. Colombia. Coedición: Editorial académica Edacun. Cuba. ISBN 978-1-945570-25-4

Becali, A. G. (2015). Resolución. No. 82/2015. Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano. La Habana: INDER. Cuba

Correa, M.T. y García, F. (2001). Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>

Chávez, A. (2009). Exatletas de alto rendimiento: una mirada desde lo psicológico. (Trabajo de Diploma inédito para optar por el título de Licenciado en Psicología). Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas. Sede Universitaria del Instituto Superior de Ciencias Agropecuarias de Habana, “Fructuoso Rodríguez Pérez”. La Habana, Cuba.



- Domínguez, C.M. (2020). Análisis de la relación entre conocimiento, las actitudes y los comportamientos de los estudiantes de secundaria frente al desarrollo sostenible. Disponible en: <https://helvia.uco.es>
- Fernández, L. (2018). El deporte de élite y sus consecuencias físicas. La retirada es el inicio de otra dura carrera. Disponible en: <https://eldebatedehoy.es>
- Frómeta, N. (2018). Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu> ISSN: 1810-5882
- García, F.; Cairo, E. y García, A. F. (2012) ¿Cómo retirarse del deporte y no enfermarse en el intento? Disponible en: <http://www.psicologiadeldeporte.space>
- Gómez, N.N. (2016). Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del Estado de Nuevo León. (Tesis inédita de Maestría). Facultad de Organización Deportiva. Universidad Autónoma de Nuevo León. San Nicolás de los Garza. Estado Nuevo León. México
- 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. Disponible en: <http://revistaciaf.uclv.edu.cu> ISSN 2412-3226
- Mayo, M. (2010). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad de Cultura Física. Villa Clara, Cuba.
- Mena, O. (2014). Modelo teórico-metodológico para la organicidad del desentrenamiento deportivo. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad de Cultura Física. Cienfuegos, Cuba.



- Mena, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Conrado*, 16 (75). Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos. ISSN: 1990-8644.
- Montalvo, Y. (2012). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes de Balonmano de alto rendimiento retiradas del deporte activo, procedentes de la EIDE de Villa Clara. (Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Universidad Central de Las Villas, Cuba. Disponible en: <https://www.dspace.uclv.edu.cu>
- Morales, C. (2016). Un paso superior para el desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://www.jit.cu>
- Mujica, I. (2010). El desentrenamiento (o qué ocurre cuando dejamos de entrenar). Disponible en: <https://www.inigomujika.com>
- Ocaña, A. (2014). El desentrenamiento, o qué ocurre cuando dejamos el entrenamiento físico. Disponible en: <https://www.entrenaconalexop.wordpress.com>
- Pérez, E.; Gómez, Z. y León, S (2020). Perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento en Cuba (primera parte). *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*. Vol. 15 (1). La Habana. Versión on-line ISSN 1728-922X
- Suárez, M.C., Domínguez, M., Casariego, C. (2006). Perspectivas psicológicas del desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>
- Suazo, C. (2020). Las consecuencias del desentrenamiento: ¿qué pasa si no hago ejercicios. Disponible en: <https://www.biobiochile.cl>
- Sutherland, L. E.J. (2008). Planificación de un conjunto de actividades para el desentrenamiento deportivo en maratonistas retirados de la provincia de Santiago de Cuba. (Tesis de



Maestría).). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Santiago de Cuba. Cuba. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>

Tembras, R. (2014). Desentrenamiento deportivo: la carrera acaba, la vida debe continuar. Disponible en: <https://www.trabajadores.cu>

Zamora, R. y Frómeta, N. (2017). El desentrenamiento: un subsistema necesario en la preparación del deportista cubano. Disponible en: <https://www.revistas.cecar.edu.co>

