

01

MODELO PARA LA PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MODEL FOR THE PLANNING OF THE SPORTS TRAINING PROCESS

Ovel Mena Pérez¹

E-mail: omperez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6464-4820>

¹ Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez" Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Mena Pérez, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Conrado*, 16(75), 8-14.

RESUMEN

El presente trabajo sienta sus bases en la planificación del desentrenamiento deportivo, como proceso encaminado a preservar la salud de los atletas de alto rendimiento que arriban a la longevidad y culminan su vida deportiva activa. Se propone una macroestructura o modelo de planificación cíclica compuesto por tres mesociclos, los que a su vez están formados por 17 microciclos para tratar la carga según exigencias y características de dicho proceso. Para ello se escogieron 10 baloncestistas élites de la categoría sub-20 de la provincia de Cienfuegos. Se pudieron constatar readaptaciones en los componentes orgánicos, físicos y psicológicos, los valores de movilidad inducidos en los indicadores evaluados durante el desentrenamiento, a partir del modelo de planificación propuesto, son patrones demostrados científicamente para determinar los límites en que pudieran moverse las readecuaciones orgánicas, físicas y psicológicas en sujetos con similares características.

Palabras clave:

Desentrenamiento deportivo, componentes orgánicos, físicos, psicológicos, modelo, planificación cíclica.

ABSTRACT

The present work lays its foundations in the planning of sports detraining, as a process aimed at preserving the health of high-performance athletes who arrive at longevity and culminate their active sports life. A macrostructure or cyclical planning model is proposed consisting of three mesocycles, which in turn are made up of 17 microcycles to treat the load according to the requirements and characteristics of said process. For this, 10 elite basketball players of the sub-20 category of the province of Cienfuegos were chosen. Readaptations in the organic, physical and psychological components could be verified, the mobility values induced in the indicators evaluated during the detraining, from the proposed planning model, are scientifically proven patterns to determine the limits in which the organic readjustments could move, physical and psychological in subjects with similar characteristics.

Keywords:

Sports detraining, organic, physical, psychological components, model, cyclical planning.

INTRODUCCIÓN

El sistema de preparación del atleta de alto rendimiento deportivo es un complejo proceso multifactorial de educación, enseñanza y elevación de las posibilidades funcionales del deportista, encaminado al fomento de una alta capacidad de rendimiento físico, así como al logro de los mejores resultados deportivos, con una organización especial por etapas, que dura varios años desde la iniciación en el deporte hasta el alto rendimiento en que se alcanza la maestría deportiva.

En la actualidad el entrenamiento deportivo ha sido invadido por una biologización en su metodología. No en balde se ha generalizado la definición de que el entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo.

Forteza (2004), al referirse a ello plantea, si bien, la carga constituye el fundamento básico dentro de la preparación del deportista teniendo un efecto funcional y psíquico en el organismo, absolutizar lo biológico constituye un error. El entrenamiento deportivo es un proceso para los seres humanos, por lo que el entrenador no podrá prescindir jamás de los procesos mentales que moderan toda actividad.

Por tanto, es la pedagogía especializada, la que le permite dosificar, aplicar y evaluar las cargas del entrenamiento, para alcanzar una mayor economía y calidad en la aplicación de las mismas. Cortegaza (2004), resume este aspecto cuando expresa, si el objetivo que se pretende conseguir es aumentar la capacidad de rendimiento del deportista, esto hace que se precise llegar a niveles de adaptación específica por parte del mismo y, básicamente estos mecanismos de adaptación vienen determinados por dos procesos principales, el proceso biológico y el pedagógico.

Actualmente el entrenamiento de alto rendimiento se torna más agresivo a la salud del atleta, teniendo en cuenta el creciente nivel de las exigencias que caracterizan el proceso de preparación a causa del aumento considerable de los compromisos competitivos en los que debe participar en el año, evidenciando en cada uno la óptima forma deportiva.

El entrenamiento deportivo en el alto rendimiento se concibe como uno de los procesos estresantes más invasivos sobre el organismo humano, pues lo somete a elevadas exigencias que pueden desencadenar numerosos efectos patológicos como consecuencia de alteraciones físico-metabólicas y conllevan al padecimiento de diferentes enfermedades en el atleta.

La carga de entrenamiento que por años recibe el atleta de alto rendimiento deportivo, produce una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que se manifiestan de manera diversa en el deportista, tanto a corto, como a mediano o largo plazo. Las modificaciones en la tensión arterial, frecuencia cardíaca, coloración de la piel, cambios en la temperatura y las variaciones en la frecuencia respiratoria son hallazgos comunes encontrados a corto plazo. Mientras que, la bradicardia, hipertrofia ventricular izquierda, cambios de somatotipo, modificaciones de la ventilación pulmonar, volumen residual, se encuentran dentro de las modificaciones morfofuncionales que presenta el deportista a mediano y largo plazo como respuesta adaptativa al ejercicio físico impuesto.

Los elementos abordados apuntan al desentrenamiento deportivo como una necesidad impostergable para los atletas que arriban a la longevidad en el deporte de alto rendimiento y la alta competición. Las manifestaciones que afloran con el entrenamiento expuestas en párrafos anteriores, constituyen indicadores a tener en cuenta para la individualización del desentrenamiento deportivo en los atletas que al culminar su vida deportiva continúan con dicho proceso.

DESARROLLO

El desentrenamiento deportivo es un término moderno que algunos autores lo consideran ambiguo. El concepto posee un carácter controversial debido a que los investigadores lo han abordado manteniendo puntos de vistas divergentes lo que ha traído como consecuencia que el mismo término adopte variadas definiciones o acepciones y dé nombre a diferentes fenómenos de la realidad objetiva.

Sin embargo, Mena (2014), precisa a partir de los sustentos teóricos y epistemológicos en torno al desentrenamiento deportivo, que estamos en presencia de una etapa dentro del proceso de preparación deportiva del atleta. Sería entonces el desentrenamiento un proceso pedagógico y multifactorial, encaminado a preservar la salud, lo que implica inducir readecuaciones orgánicas, físicas y psicológicas en los sujetos, atemperada a las nuevas exigencias del contexto en que se desempeñan.

El desentrenamiento tiene sus raíces en las obras clásicas del entrenamiento deportivo. Ozolin (1988), plantea la división del entrenamiento perspectivo o a largo plazo en dos (2) períodos para su desarrollo: (Selección y Preparación), finalizando el segundo con una fase de transición al culminar la vida deportiva independientemente de la causa que ocasione su retirada.

Verjoschanky (1990); García Manso (1996); y Quesada (2012), propusieron varias etapas que abarcan la vida completa del atleta. Se considera que las etapas propuestas por los autores citados guardan semejanzas con la organización que tiene el deporte en Cuba.

1. Primera Etapa: Iniciación Lúdica (Tres a cinco años).
2. Segunda Etapa: Formación Básica (Seis a nueve años).
3. Tercera Etapa: Iniciación a la Formación Especializada (10-11 años).
4. Cuarta Etapa: Perfeccionamiento básico (12-14 años).
5. Quinta Etapa: Perfeccionamiento especializado (15-18 años).
6. Sexta Etapa: Consolidación del rendimiento y obtención de máximos resultados.
7. Séptima Etapa: Desentrenamiento dirigido.

En artículo publicado por Juárez (2008), organiza las fases de la carrera deportiva atendiendo al desarrollo adquirido en diferentes momentos de la misma: iniciación, desarrollo, optimización, mantenimiento y desentrenamiento.

Según estudios publicados por Mújika (2010), en *Medicine and Science in Sports & Exercise*, los deportistas élite que interrumpen o disminuyen las exigencias en sus sesiones de entrenamiento comienzan a experimentar cambios en su organismo que les hacen perder la forma en muy poco tiempo.

Para Romo (2003); y Fontoura (2004), la pérdida total o parcial de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento es la resultante a la ausencia de estímulos umbrales. El trabajo de baja o poca influencia se traduce en dos alteraciones fundamentales en el organismo del atleta cuando merma la preparación. Por un lado, se produce un deterioro de la condición cardiorrespiratoria y, por otro, una alteración en su metabolismo, es decir, en la capacidad para generar energía y en las vías que se utilizan para ello.

Otros autores abordan el desentrenamiento desde lo metodológico y han ofrecido en sus investigaciones alternativas para su implementación sobre la base de diversas actividades físicas: Mena (2014); Frómata (2016); y Rodríguez (2018). Si bien estos trabajos tributan al tratamiento que merece el objeto que se investiga, los mismos en su mayoría están dirigidos a grupos de deportes específicos, son experiencias aisladas que adolecen de la capacidad para ser generalizadas, en ellos se realizan consideraciones conservadoras y generales sobre el desentrenamiento y lo reducen a la aplicación del instrumento propuesto en sus estudios.

Un elemento importante lo constituye la Resolución 82 (Cuba. Instituto Nacional de Deporte, 2015), que rige la institucionalización del desentrenamiento deportivo, a partir de la creación de un grupo para atender esta actividad a nivel nacional y sus homólogos en los territorios. Este elemento constituye una evidencia de la voluntad del Gobierno Cubano a través del Organismo INDER y de las autoridades médicas del movimiento deportivo en prestar atención a tan sensible actividad.

Sin embargo, el desentrenamiento deportivo demanda de una planificación que dinamice su concreción práctica, garantice su sistematicidad, tenga capacidad de generalización y que propicie la participación e implicación consciente de los sujetos comprometidos con este proceso. Hoy día se aboga por desarrollar el desentrenamiento desde la propia preparación del atleta, es decir antes de asumir el retiro deportivo. En resumen, el atleta no culmina su vida deportiva activa hasta que no se desentrena, todo ello como garantía de entregar a la sociedad un ser social apto para emprender nuevas metas y actividades desde su nuevo rol.

Los aspectos tratados con anterioridad abordan avances en el orden teórico y metodológico que ha ido experimentando el proceso de desentrenamiento deportivo, además de potenciar el interés del autor en ahondar respecto al comportamiento de indicadores en los componentes orgánicos, físicos y psicológicos en 10 baloncestistas élites categoría sub-20 de la provincia de Cienfuegos, que asumen el proceso de desentrenamiento posterior a su participación en sus últimos compromisos competitivos.

Atendiendo a la demanda citada anteriormente, se propone un modelo para la planificación del desentrenamiento deportivo organizado en tres (3) mesociclos, los que a su vez están constituidos por diecisiete (17) microciclos. Este modelo tendrá lugar durante la etapa que cierra la vida deportiva activa de los atletas seleccionados, quienes después de participar en la última competencia para los que fueron convocados asumen el desentrenamiento como proceso encaminado a elevar su calidad de vida. La duración del modelo data de cuatro (4) meses aproximadamente, desde el día 1 de abril de 2019 hasta el 27 de julio del propio año.

Los mesociclos se nombran: 1. Transición. 2. Readaptación. 3. Mantenimiento. En tanto los microciclos que los componen se clasifican en: Reorientación (RO), Regresión (RG), Reafirmación (RA), de Control (C) y de Estabilización (E). El tratamiento a los componentes de la carga se desarrollará de manera descendente y escalonada, sobre la base del trabajo en condiciones aerobias, el volumen de trabajo iniciará sobre el 75% del

total trabajado en las sesiones de entrenamiento (120 min), de la última macroestructura de preparación por la cual transitó, en cambio la intensidad parte del 80% de la

frecuencia cardíaca máxima (FCM), equivalente al trabajo aerobio, y los métodos a utilizar se ubican dentro de los grupos estándares y variables (Tabla 1, Figura 1 y 2).

Tabla 1. Macroestructura o modelo de planificación cíclica.

MACROESTRUCTURA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO "TRM"																		
Meses	ABRIL			MAYO				JUNIO					JULIO					
Mesos	TRANSICIÓN						READAPTACIÓN						MANTENIMIENTO					
Micros	RO	RG	RA	RG	RA	C	RG	RA	E	RG	RA	E	C	E	E	E	C	
Volumen	90-88	86-84	86-84	82-78	82-78	78	76-70	7670	72-70	68-62	68-62	64-62	62	62-60	62-60	60	60	
Intensidad	80-78	78-75	78-75	74-70	74-70	70	68-65	6865	65	64-62	64-62	62	62	62-60	62-60	60	60	
Contenidos																		

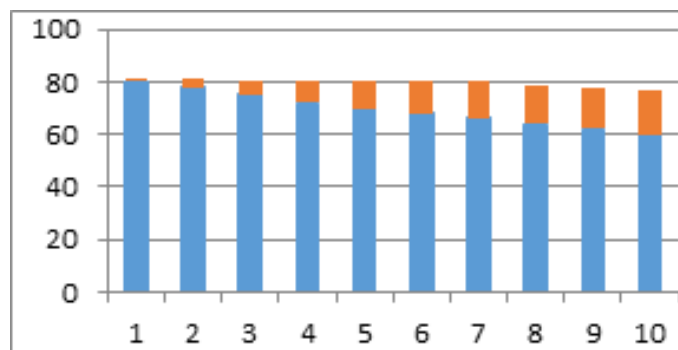


Figura 1. Componente Intensidad.

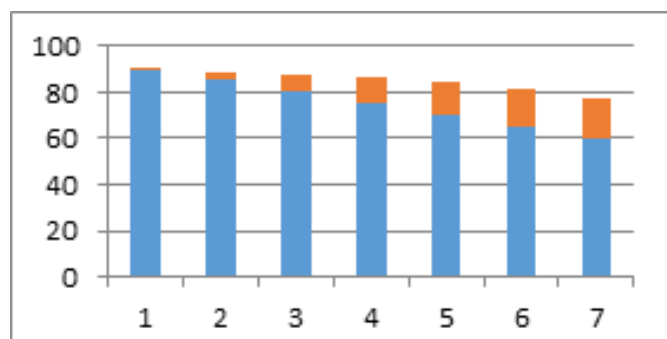


Figura 2. Componente Volumen.

Los contenidos trabajados durante el desentrenamiento deportivo para inducir los cambios en los sujetos estudiados estuvieron relacionados con los deportes auxiliares, carreras, troles, marchas, trabajo en el gimnasio, actividades propias del deporte sin balón, con balón y juegos. También desde el punto de vista psicológico se trabajaron charlas, conversatorios, mesas de trabajo y actividades grupales.

Cambios inducidos en los sujetos estudiados durante el desentrenamiento deportivo en el componente orgánico.

- El volumen respiratorio experimentó variaciones en los sujetos estudiados al transitar por el desentrenamiento deportivo a partir del modelo de planificación propuesto. Ello se manifiesta en un aumento del ciclo respiratorio, que osciló entre el 10 % y el 12 % respectivamente, si se tiene en cuenta que la media de este indicador en el grupo de atletas al iniciarse en este proceso fue de 20 ciclos respiratorios por minuto, sin embargo, al culminar el desentrenamiento su comportamiento estuvo entre 22 y 24 ciclos respiratorios en la misma unidad de tiempo. Las variaciones de este indicador evidencian un nivel de adaptación favorable en los sujetos según las nuevas exigencias y características del trabajo físico realizado.
- El máximo consumo de oxígeno (VO2máx), no es más que la máxima cantidad de oxígeno que el organismo es capaz de tomar y utilizar en un minuto. Mena (2020). En sujetos bien entrenados este indicador alcanza valores entre 55 y 60 ml/kg/min. Al iniciar el proceso de desentrenamiento los atletas objeto de investigación mostraron valores 52.45 ml/kg/min. Al cierre del proceso los valores de este indicador se comportaron sobre los 49.05 ml/kg/min, lo que demuestra que el (VO2máx) experimentó modificaciones alrededor del 9% con el desentrenamiento, aspecto que apunta a una adaptación favorable en los sujetos estudiados.
- Los cambios en el volumen sistólico están asociados en gran medida a la disminución del (VO2máx) después de transitar por el desentrenamiento deportivo. La reducción de la cantidad de sangre expulsada en cada latido está dada por la merma del volumen sistólico, algo característico del proceso de desentrenamiento

dada las exigencias y características del mismo. Este autor constató que los sujetos estudiados después de desentrenarse tuvieron un descenso del 9% en el (VO₂máx), lo que provocó una disminución del 12% del volumen sistólico.

Está demostrado que la reducción **del volumen de la sangre circulante** depende del comportamiento de otros indicadores como él (VO₂máx) y el volumen sistólico, por un lado, y por otro a las exigencias de la actividad física que desempeñe el individuo. De por sí durante el desentrenamiento deportivo dada sus características habrá una reducción del volumen de sangre circulante, sin embargo, además de lo antes expuesto la merma del 9% en el (VO₂máx) y hasta del 12% en el volumen sistólico, permitió observar una disminución también en el volumen de la sangre circulante del 4%.

Durante el desentrenamiento deportivo es usual que se manifiesten cambios en **las dimensiones cardíacas**, lo que lleva a una reducción del (VO₂máx), y por consiguiente a la disminución del volumen de sangre circulante y del volumen sistólico. El estudio efectuado permitió constatar una reducción del 3% en el espesor del ventrículo izquierdo, estrechamente relacionado con la reducción del 9% del (VO₂máx), del 12% en el volumen sistólico y del 4% del volumen de sangre circulante.

- La frecuencia cardíaca (**FC en reposo**), es un parámetro muy fiable y útil para determinar el nivel de adaptación a la carga física que son sometidos los deportistas. Los sujetos estudiados exhibieron valores de 70 pulsaciones por minuto al iniciar el proceso de desentrenamiento deportivo. Al concluir con dicho proceso los valores de este indicador estuvieron por las 74 pulsaciones por minuto, lo que evidencia una adaptación favorable de los sujetos a la carga suministrada durante el desentrenamiento.
- Equivalente o balance metabólico de trabajo (METs), el comportamiento de este indicador en baloncestistas entrenados según Obregón (1990), está entre 15.7 y 17.1. Al concluir con el desentrenamiento los sujetos investigados mostraron valores de 14.8. Por lo que se manifiesta una adaptación favorable de los mismos a las exigencias del proceso del cual fueron objeto.

Cambios inducidos en los sujetos estudiados durante el desentrenamiento deportivo en el componente físico.

Para valorar los resultados en el componente físico se aplicó el test de carrera sobre una distancia de 2000 metros aplicando fórmula de Tokmakiddis. Esta prueba es de gran utilidad ya que permite evaluar las capacidades aeróbicas del sujeto.

El indicador tiempo se comportó al indicarse el proceso de desentrenamiento en 8.21 min. -seg., semejante al

tiempo realizado en pruebas similares durante la preparación. Al concluir con el proceso de desentrenamiento el tiempo se comportó en 9.01 min.-seg. También el comportamiento de este indicador es un elemento que corrobora la adaptación favorable de los sujetos, a las exigencias del desentrenamiento deportivo.

Los valores de velocidad para vencer la distancia de 2000 m en baloncestistas entrenados son de 15.1 km/h aproximadamente según Obregón (1990). Los sujetos estudiados vencen la distancia a una velocidad de 13.23 km/h. razón que también obedece a una adaptación favorable de estos sujetos al proceso de desentrenamiento.

Con relación a las **distancias recorridas** durante los juegos, existen diferencias sustanciales entre los datos aportados por los autores consultados y los obtenidos de los sujetos en los juegos desarrollados como parte del proceso de desentrenamiento. Para Colli & Faina (1987); Refoyo, et al. (2003), el jugador base recorre 5.913m en cada partido. En tanto durante los juegos como parte del desentrenamiento estos jugadores recorrieron 3.500m. Con respecto al jugador alero existen semejanzas entre Cárdenas, Pintor & Moreno (1996); y Refoyo, et al. (2003), para tres autores el jugador delantero recorre una distancia media de 5.630m. Los sujetos estudiados encargados de esta posición recorrieron en los juegos durante el desentrenamiento una distancia de 4.125m. Un jugador pívot puede recorrer durante un partido oficial 3.552m según Cárdenas, et al. (1996). Los jugadores pívot objetos de la investigación recorrieron en los juegos desarrollados como parte del desentrenamiento una distancia de 2.275 m. Aspectos estos también relacionados con la adaptación de estos sujetos a las exigencias de los juegos desarrollados como parte del proceso de desentrenamiento.

Se pudo comprobar una disminución de la **fuerza explosiva** a la vertical. A los sujetos al iniciar el desentrenamiento se les aplicó un test que consintió en imitar un salto de suspensión con una pelota medicinal de 1 kg de peso con agarre para el tiro. La media de alcance mostrada en ese entonces fue de 32cm. Al concluir el proceso de desentrenamiento se aplica el mismo test y los resultados son de 27.5cm. Evidenciándose una disminución del 8.4% de la fuerza explosiva a la vertical, asociada a la merma en la condición física de los sujetos dada las características del proceso de desentrenamiento deportivo del cual fueron objeto.

Cambios inducidos en los sujetos estudiados durante el desentrenamiento deportivo en el componente psicológico.

El deporte constituye un preciado indicador para medir el nivel de desarrollo alcanzado por las naciones. Las personas sienten orgullo de estar representados por

sus atletas, con quienes disfrutaban sus éxitos y sufren los descabros.

Los atletas que no se desentrenan pueden revelar un sinnúmero de manifestaciones psíquicas, las cuales pueden presentarse en mayor o menor grado. Inevitablemente ocurren cambios en el medio social en que se desenvuelve el sujeto, entre los que se pueden citar según Cañizares (2004), pérdida del rol en la familia y en la sociedad, pérdida de la imagen pública, cambios o separación de amistades, de liderazgo, cambios en la esfera económica, lo que hace que en ocasiones surjan diferentes comportamientos en el componente psicológico de estos sujetos.

Terragosa (2004), pudo comprobar, que dentro de las manifestaciones que florecen con mayor frecuencia en los deportistas no desentrenados se muestran: la sensación de pérdida o abandono, tendencia a hábitos tóxicos, alcohol, drogas, rechazo a la actividad deportiva que realizaban, sobrevaloración de las hazañas, recuentos constantes de logros alcanzados, depresiones, ansiedad, stress, insomnio, cambios en la esfera afectiva, incluso la pérdida de identidad, fe de ello da Plataroti (2000), en su artículo Retiro y Crisis de identidad.

La prestigiosa gimnasta al pasar al retiro y presentarse a la convención que cada año organiza la federación internacional de este deporte se preguntó: ¿Ahora quién soy? ¿Cómo me presento? Los argumentos antes mencionados refirieron la necesidad de cohesionar al deportista desde la propia preparación para concretar el desentrenamiento, como proceso orientado a elevar su calidad de vida y lograr su reinserción a la sociedad.

Los sujetos estudiados en la presente investigación participaron de charlas, conversatorios, mesas de trabajo y actividades grupales como parte del proceso del que fueron objeto. Cuyo fin fue reafirmar en ellos la necesidad, pertinencia e importancia de concretar el proceso de desentrenamiento deportivo.

Al culminar la investigación se pudieron constatar elementos positivos en el orden psicológico. Los sujetos investigados tienen aspiraciones y nuevas metas que cumplir en el orden personal, social y profesional. Refieren tener proyectos de vida, tanto en lo personal como en lo profesional. Algunos manifiestan iniciar estudios superiores y otros culminar los que cursan. Desean transmitir sus experiencias en este deporte a las nuevas generaciones de baloncestistas en Cienfuegos y participar en su formación. Pretenden formarse como árbitros. Formar una familia y asumir el rol de padre. Explotar su prestigio para convertirse en líderes para la comunidad.

Otro aspecto importante logrado en el componente psicológico está relacionado con la voluntad, pues se necesitan de grandes esfuerzos volitivos para retornar al terreno y enfrentar una nueva etapa de entrenamiento con fines completamente diferentes. 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.

CONCLUSIONES

Se aprecian 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.

Los resultados obtenidos en los indicadores evaluados, constituyen el sustento para emitir juicios y criterios respecto a los valores de movilidad que se indujeron en los mismos, durante el desentrenamiento a partir del modelo propuesto para su planificación. Los valores de movilidad inducidos en los indicadores evaluados durante el desentrenamiento a partir del modelo de planificación propuesto, son patrones demostrados científicamente para determinar los límites en que pudieran moverse las readecuaciones orgánicas, físicas y psicológicas en sujetos con similares características a los estudiados en la presente investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. *Deportes*.
- Cárdenas, D., Pintor, D., & Moreno, M. (1996). Control del entrenamiento y la competencia en el Baloncesto. *Apuntes: Educación física y deportes*, 46, 61-71.
- Colli, R., & Faina, M. (1987). Investigación sobre rendimiento en Basket. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 2(1), 3-9.
- Cortegaza, L. (2004). La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Material de consulta en soporte digital. Programa doctoral curricular. Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos".
- Cuba. Instituto Nacional de Deporte. (2015). Resolución 82/2015. INDER.
- Fontoura, A. (2004). Efeitos do destrenamiento de força muscular em meninospré-púberes. *Revista Brasileira de Medicina del Deporte*, 10(4).

- Forteza, A. (2004). Planificación por direcciones del entrenamiento deportivo con el diseño de las campanas estructurales. Publice Standard. <https://g-se.com/plani-ficacion-por-direcciones-del-entrenamiento-deportivo-con-el-diseno-de-las-campanas-estructurales-263-sa-U57cfb271208b9>.
- Frómata, N. (2016). Estrategia pedagógica para la formación del desentrenador deportivo. (Tesis doctoral). "UCCFD" Manuel Fajardo.
- García Manso, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos.
- Juárez, S. (2008). Efectos del desentrenamiento sobre la Fuerza. Laboratorio de Entrenamiento Deportivo. <https://g-se.com/efectos-del-desentrenamiento-sobre-la-fuerza-836-sa-U57cfb2718fb35>
- Mena, O. (2014). Modelo teórico metodológico para la organización del desentrenamiento deportivo. (Tesis doctoral). "UCCFD" Manuel Fajardo.
- 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).
- Obregón Rodríguez, H. (1990). Características morfofuncionales de atletas integrantes de la preselección juvenil masculina de Baloncesto de Cuba en un macrociclo de entrenamiento. (Tesis Especialista de 1re grado en Medicina del Deporte). Facultad Enrique Cabrera.
- Ozolin, N. G. (1988) Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo. Científica Técnica.
- Plataroti, R. (2000) *¿Ahora quién soy? Retiro y Crisis de identidad*. Federación Entrerriana de Natación.
- Refoyo, I., Sampedro, J., Lorenzo, A., & Jiménez, S. (2003). Análisis de la naturaleza del esfuerzo en Baloncesto. (Ponencia). II Congreso Ibérico de Baloncesto. Extremadura, España.
- Rodríguez, Y. (2018). Estrategia de superación para el tratamiento al desentrenamiento deportivo. (Tesis doctoral). "UCCFD" Manuel Fajardo.
- Romo, I. (2003). Diez días sin entrenar bastan para que un atleta pierda la forma. <http://www.trainermed.com/>
- Verjoschanky, J. V. (1990). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Martínez Roca.