



# Ciencia y Deporte

Volumen 9 número 3; 2024





*Artículo original*

*Diagnóstico del conocimiento sobre desentrenamiento deportivo a los  
entrenadores y directivos de la alta competencia en el fútbol*

*[Diagnosis of knowledge regarding sports detraining among high-performance soccer coaches  
and directors]*

*[Diagnóstico do conhecimento sobre destreinamento esportivo para treinadores e dirigentes de  
alta competição no futebol]*

Alexander José Proenza Laurencio<sup>1\*</sup> , Osvaldo Martín Agüero<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Dirección Provincial de Deporte. Camagüey, Cuba.

<sup>2</sup>Universidad de Camagüey. Facultad Cultura Física. Camagüey, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: alexanderproenza94@gmail.com

**Recibido:** 29/05/2024

**Aceptado:** 09/08/2024



---

## RESUMEN

**Introducción:** el proceso de desentrenamiento al terminar la vida activa del deportista tiene muchos beneficios que respaldan la salud tanto física como mental del practicante de la alta competencia, aunque se sabe que en la mayoría de los casos no se lleva a cabo correctamente. Es por ello que existe la necesidad de investigar los conocimientos que tienen los entrenadores y directivos de la alta competencia sobre cómo preparar a los jugadores de la primera categoría de fútbol en Camagüey en función de las próximas etapas de vida, en este sentido se conoce que la orientación es insuficiente, inadecuada e inoportuna.

**Objetivo:** determinar el nivel de conocimientos de los entrenadores y directivos para la alta competencia sobre el proceso de desentrenamiento en el fútbol.

**Materiales y métodos:** se utilizaron métodos como: análisis y síntesis, inductivo-deductivo, encuestas, entrevistas y guía de control observacional que propiciaron diagnosticar el estado actual sobre el conocimiento del tema y los resultados teórico-prácticos ofrecidos.

**Resultados:** se indicaron deficiencias en los conocimientos sobre el proceso de desentrenamiento en la alta competencia en el fútbol relacionados con los pasos establecidos de orientación, planificación y desentrenamiento, lo que se ratifica en los resultados brindados.

**Conclusiones:** existieron deficiencias en los entrenadores de la alta competencia de fútbol sobre el proceso de desentrenamiento y se requiere un proceso de preparación a entrenadores de la alta competencia de fútbol en Camagüey.

**Palabras clave:** desentrenamiento, fútbol, entrenadores de la alta competencia.

---

## ABSTRACT

**Introduction:** The detraining process at the end of an athlete's active life offers many benefits for both physical and mental health in high-performance athletes. However, it is known that in most cases, this process is not carried out correctly. Therefore, there is



---

a need to investigate the knowledge that high-performance coaches and directors have about preparing first-division soccer players in Camagüey for the next stages of their lives. Current guidance is known to be insufficient, inadequate, and untimely.

**Objective:** To determine the level of knowledge of high-performance coaches and directors regarding the detraining process in soccer.

**Materials and methods:** Methods used included analysis and synthesis, inductive-deductive reasoning, surveys, interviews, and an observational control guide to diagnose the current state of knowledge on the subject and the theoretical-practical results offered.

**Results:** Deficiencies were identified in the knowledge about the detraining process in high-performance soccer, related to the established steps of Guidance, Planning, and Detraining, as confirmed by the results obtained.

**Conclusions:** Deficiencies exist among high-performance soccer coaches regarding the detraining process, and a training program for high-performance soccer coaches in Camagüey is required.

**Keywords:** detraining, soccer, high-level soccer coaches.

---

## RESUMO

**Introdução:** o processo de destreino no final da vida ativa do atleta traz muitos benefícios que apoiam tanto a saúde física como mental do praticante de alta competição, embora se saiba que na maioria dos casos não é realizado de forma correta. Por isso é necessário investigar o conhecimento que treinadores e dirigentes de alta competição possuem sobre como preparar jogadores de futebol de primeira categoria em Camagüey com base nas próximas etapas da vida. Nesse sentido, sabe-se que a orientação é insuficiente, inadequada e inoportuna.

**Objetivo:** determinar o nível de conhecimento de treinadores e dirigentes de Alta Competição sobre o processo de destreino no futebol.

**Materiais e métodos:** foram utilizados métodos como: análise e síntese, indutivo-dedutivo, pesquisas, entrevistas e guia de controle observacional que ajudaram a



diagnosticar o estado atual do conhecimento do tema e os resultados teórico-práticos oferecidos.

**Resultados:** foram apontadas deficiências no conhecimento sobre o processo de destreinamento na alta competição no futebol relacionado às etapas estabelecidas de orientação, planejamento e destreinamento, o que se confirma nos resultados fornecidos.

**Conclusões:** houve deficiências nos treinadores de competições de futebol de alto nível no que diz respeito ao processo de destreinamento e é necessário um processo de preparação para os treinadores de competições de futebol de alto nível em Camagüey.

**Palavras-chave:** destreinamento, futebol, treinadores altamente competitivos.

---

## INTRODUCCIÓN

El desentrenamiento deportivo es la pérdida completa o parcial de las adaptaciones, ya sean fisiológicas o anatómicas y de rendimiento producidas por el entrenamiento, como consecuencia de una reducción o cese del mismo (Suazo, 2020, p.1). Por una parte, es un proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática, multidisciplinaria e integral del nivel de entrenamiento alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social (Aguilar, 2020, p.1). Por otra parte: "Es un proceso pedagógico que debe formar parte de la preparación del deportista" y "que debe estar encaminado a preservar su salud, a partir de inducir en el mismo readecuaciones orgánicas, físicas y psicológicas" (Mena, 2020, p.9).

Estos planteamientos fundamentados en las ciencias biológicas y pedagógicas constituyen el basamento fundamental de la proyección que se tiene en este artículo, tal es así que el colectivo de autores se identifica claramente con que el terminar con el máximo rendimiento no significa haber terminado con la vida deportiva, por lo que se requiere de una preparación previa para esta nueva etapa de la vida. He allí la importancia de tener conocimientos acerca de este proceso, en el que tanto entrenadores como directivos requieren tener sapiencias previas para proceder con las mejores



orientaciones hacia los futbolistas, que por su edad y rendimiento arriban al final de su carrera deportiva.

Las diferentes investigaciones realizadas sobre desentrenamiento deportivo se han proyectado hacia diferentes direcciones. Algunas de ellas apuntan hacia la conceptualización de este proceso: (Aguilar,2020; Hernández, 2020; Frómeta,2020; Suazo,2020); destacados autores se han dedicado a indagar sobre los efectos que podría tener el desentrenamiento para la salud de los atletas: (Mena, 2020; Segalés, 2020; Russinyol,2020; Suazo,2020) sin embargo en otros casos se han dedicado al estudio de la determinación con relación al impacto psicológico que tiene el retiro deportivo de forma repentina. (Padilla, Ramírez y Frómeta, 2022) por otro lado autores como: (Pérez, Zaldívar y López, 2019; Mena, 2020) han aportado sus conocimientos a través de propuestas de programas en función del desentrenamiento, así como aspectos metodológicos relacionados con el tema. No obstante, a estos estudios se han encontrado pocas evidencias relacionadas con investigaciones que se dediquen a la preparación previa del desentrenamiento antes del culminar el alto rendimiento.

En los últimos años, se ha visto un aumento gradual en el mundo de atletas fallecidos luego de interrumpir su vida deportiva activa; así como la presencia de padecimientos graves como: "problemas pulmonares, cardíacos, cerebrales". A pesar de las afectaciones del estado físico de los atletas se presentan dificultades del estado psicológico y social. Por lo que según (Frómeta; 2022) con relación al retiro deportivo plantean que: "puede tener efectos positivos en algunos atletas, pero en otros casos consecuencias nefastas que van desde cuadros depresivos hasta el suicidio" (Fernández, 2018, p.2). Todas estas evidencias no solo justifican la necesidad de realizar el desentrenamiento de por vida, sino que también permiten reflexionar en cuanto a la necesidad de realizar una preparación previa para la nueva etapa a enfrentar.

Si se tiene en cuenta la atención que se le da al desentrenamiento deportivo en nuestro país, diríamos que fue el 2003 una etapa crucial de palpable ocupación en este tema apreciándose significativamente un aumento de la voluntad política para llevar a cabo la institucionalización de un programa nacional para desentrenamiento deportivo en



atletas de altos niveles competitivos. En este sentido en el año 2009 inicia la presentación de un Meta Programa de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas de altos niveles competitivos, lo que antecede el anexo único de la Resolución No. 82/2015 (Becali, A., 2015: 1) donde se establece el Programa Nacional para el desentrenamiento deportivo en atletas élites denominado "Procedimiento de Desentrenamiento Deportivo para los Atletas de Alto Rendimiento Vinculados al Movimiento Deportivo Cubano" dando inicio en ese mismo año al proyecto científico de investigación nacional del Instituto de Medicina Deportiva (IMD) denominado "Desentrenamiento Deportivo en Atletas de Alto Rendimiento de Cuba", generalizado actualmente en todas las provincias del país con el propósito de potenciar toda la labor desarrollada en los últimos años, así como la creación de un Grupo Nacional de Desentrenamiento Deportivo y Atención Integral al Atleta Retirado. Postulados referenciales que muestran los autores de este artículo.

Finalmente, se ha podido constatar a través del estudio realizado, que en la mayoría de los casos las investigaciones se hacen directamente sobre la preparación de los atletas post rendimiento sin tener en cuenta que el conocimiento y el cómo proceder de nuestros entrenadores es la base fundamental de este proceso que por demás está ligado de manera indisoluble a la labor pedagógica que caracteriza el entrenamiento deportivo. Por lo que existe la necesidad de brindar especial atención a la primera categoría, a través del conocimiento mediante la superación de nuestros entrenadores sobre el proceso de desentrenamiento, fomentando de esa manera la labor profiláctica con relación a preservar la salud de los futbolistas y garantizar de esta manera su continuidad en los roles de la sociedad después de su retiro deportivo.

También se considera que el conocimiento de los entrenadores de fútbol de la alta competencia en la provincia de Camagüey, no es óptimo para contribuir a una mejor conducción y orientación hacia el desentrenamiento de sus futbolistas, por lo que se impone la necesidad de investigar sobre el tema, donde se tiene como primicia asumir que el conocimiento de aquello hacia lo que la persona dirige su acción constituye el primer eslabón para la toma de decisiones.



El estudio aporta un diagnóstico acerca del nivel de conocimiento que tienen sobre el desentrenamiento deportivo los entrenadores y directivos que fueron pesquisados, donde refieren que el nivel de conocimientos que tienen con relación al tema es pobre, aspecto que resulta necesario para asumir desde el punto de vista multifactorial una correcta orientación y planificación de este proceso para la contribución de una mejor expectativa de vida de nuestros atletas en la etapa final del deporte activo. Por tanto, el objetivo de la presente investigación es: determinar el nivel de conocimientos de los entrenadores y directivos para la alta competencia sobre el proceso de desentrenamiento en el fútbol.

## *MATERIALES Y MÉTODOS*

Se realizó un estudio retrospectivo que parte de determinar el nivel de conocimiento de los entrenadores para la alta competencia de fútbol en Camagüey sobre el proceso de desentrenamiento.

### *Población y muestra*

Un total de 19 entrenadores encuestados que representa el 100 % distribuido de la forma siguiente: seis entrenadores de la primera categoría y 13 entrenadores de los municipios que componen la provincia.

El tipo de muestreo fue el intencional, caracterizado por, entrenadores de la primera categoría, más de cinco años de experiencias como directores técnicos, y haber sido futbolista de alto rendimiento. También constituyen muestra diferentes directivos, considerando que con sus criterios pueden ser valorados para conocer el nivel de conocimientos que se tienen.



Además de los métodos matemáticos (cálculo porcentual) y de nivel teórico, basados en procesos cognitivos, se aplicó lo siguiente:

Revisión de documentos oficiales a través de una guía de control observacional: la misma permitió realizar una exploración a través de dicha guía para controlar el *Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de fútbol* para conocer si existía algún sustento metodológico sobre el desentrenamiento, así como estudios existentes sobre aquellas personas o grupos poblacionales específicos y/o especiales que realizaron algún programa de desentrenamiento y tratamiento de este tema en los planes de trabajo de las instituciones y profesionales vinculados.

La encuesta se aplicó de forma escrita con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento de los entrenadores de la alta competencia de fútbol sobre el proceso de desentrenamiento. Fueron encuestados un total de 26 profesionales. De ellos, 19 entrenadores, dos metodólogos provinciales, así como cinco licenciados en Psicología pertenecientes a CEPROMEDE.

Entrevista: se aplicó a cinco experimentados profesionales que ocupan diferentes cargos administrativos y con una vasta experiencia en los aspectos relacionados con la superación, por ej. director provincial de Deportes, director de CEPROMEDE, vicedecano de Superación y Posgrado de la Facultad de Cultura Física, jefa del Departamento de Formación, Superación y CITMA de la Dirección Provincial de Deportes, así como a metodólogo de la Oficina Provincial de Atención Atletas (OPAA)

## **RESULTADOS**

Modelos de encuestas, entrevistas y guía de control observacional para controlar el nivel de conocimientos que poseen entrenadores, directivos vinculados al Fútbol, así como a documentos oficiales.



Encuesta 1. Encuesta a entrenadores de la alta competencia de fútbol en Camagüey:

Estimado(a) entrenador(a), el propósito de esta encuesta es que Ud. participe en una investigación sobre el desentrenamiento. Para ello, es necesario conocer su opinión sobre los aspectos requeridos en este instrumento. Se le agradece su colaboración de antemano.  
Gracias

Objetivo de la encuesta: determinar el nivel de conocimiento a entrenadores de la alta competencia de fútbol en Camagüey sobre el proceso de desentrenamiento.

Deporte: \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_\_ F\_\_\_ Nivel: académico\_\_\_ científico\_\_\_ Años dedicados al deporte como: Deportista\_\_\_ Entrenador\_\_\_ Otras (especifique)

1. ¿Conoce Ud. qué es el desentrenamiento? De ser sí, argumente Sí: \_\_\_ No: \_\_\_  
Argumento: \_\_\_\_\_

2. ¿Usted ha realizado acciones con los deportistas próximos al retiro concernientes al desentrenamiento? (De ser sí su respuesta, fundamente las características) Sí: \_\_\_ No: \_\_\_  
Acciones: \_\_\_\_\_

3. ¿Conoce Ud. las consecuencias para la salud de los ex deportistas al no desentrenarse? (De ser sí su respuesta argumente) Sí: \_\_\_ No: \_\_\_  
Argumento: \_\_\_\_\_

4. ¿Ud. considera estar preparado para orientar y dirigir el desentrenamiento de los deportistas que entrena? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_

5. En principio según su criterio, ¿Quién debe dirigir el desentrenamiento de los deportistas? (Maque con una "X"): Médico\_\_\_ Familia\_\_\_ Psicólogo\_\_\_

Entrenador\_\_\_ Deportista \_\_\_Metodólogo\_\_\_ Otros\_\_\_ Fundamente:  
\_\_\_\_\_



6. ¿En las preparaciones metodológicas de su deporte se le da tratamiento al tema desentrenamiento? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ ¿Quién lo realiza?

7. ¿Le gustaría recibir preparación sobre el tema en cuestión? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_

8. Si Ud. fue deportista de alto rendimiento, diga si se desentrenó, dónde y durante qué tiempo lo realizó:

Encuesta 2. Encuesta a metodólogos provinciales de la alta competencia de fútbol en Camagüey:

Estimado(a) colega, esta encuesta es parte de un estudio científico, orientado a mejorar los conocimientos existentes sobre el desentrenamiento en Camagüey, para brindarles a los futuros exdeportistas de alto rendimiento, un servicio que les ayude a elevar su calidad de vida. Por tal razón, se ha considerado muy importante conocer su opinión al respecto. Gracias.

Objetivo de la encuesta: determinar el nivel de conocimiento de los metodólogos provinciales de la alta competencia de fútbol sobre el proceso de desentrenamiento.

1. ¿Cuál disciplina deportiva usted practicó con mayor dedicación?

2. ¿Qué tiempo Ud. ha estado vinculado al deporte? (especifique en años)

Deportista: \_\_\_ Metodólogo: \_\_\_ Nivel académico: \_\_\_ Otros (especificar):

3. Según su opinión: ¿Cómo se desarrolla el desentrenamiento en el territorio? (Marque con una "X" su respuesta)

Óptimo: \_\_\_ Regular: \_\_\_ Mal: \_\_\_ No existe:

4. ¿Conoce Ud. algún documento que norme la realización del desentrenamiento deportivo en Cuba? (Si su respuesta es afirmativa cítelos) Sí: \_\_\_ No: \_\_\_

¿Cuáles?: \_\_\_\_\_



5. Cuándo un deportista se retira de algún Centro de Alto Rendimiento (CEAR), ¿su comisión provincial le indica quién y dónde se desentrenará? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_

Fundamente: \_\_\_\_\_

6. ¿Cuándo la deportista causa baja del CEAR y retorna a la provincia, se realiza una entrega pedagógica? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ De ser sí su respuesta, mencione algunos de sus rasgos fundamentales: \_\_\_\_\_

7. ¿Ud. conoce la cantidad de deportistas que se han retirado del alto rendimiento en los últimos cinco años? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ Cantidad: \_\_\_

8. ¿Cree Ud. ¿Que es necesario preparar a un personal capaz de desempeñarse como desentrenador deportivo? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ Fundamente: \_\_\_\_\_

Encuesta 3. Entrevista a jefa del Departamento de Formación, Superación y CITMA de la Dirección Provincial de Deportes en Camagüey:

Estimada jefa de Departamento, el propósito de la entrevista es conocer el estado actual del desentrenamiento, para la creación de una estrategia de superación sobre ese proceso. Para contribuir a ello, su acostumbrada respuesta es esencial. Gracias.

Objetivo de la entrevista: conocer el estado actual de las demandas de superación y otros aspectos de interés sobre el desentrenamiento en el Fútbol, para la creación de una estrategia de superación sobre este proceso.

Años en el cargo: \_\_\_ Nivel académico: \_\_\_

1. En las demandas de superación que les son solicitadas por los deportes, ha sido incluida alguna sobre el desentrenamiento. Sí \_\_\_ No: \_\_\_

a) De ser positiva su respuesta mencione algunos deportes: \_\_\_



2. ¿La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de esta provincia, ha ofertado alguna forma de superación profesional sobre el desentrenamiento a los egresados comprometido con la Preparación del Deportista de alto rendimiento? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ ¿Cuáles? \_\_\_

3. ¿Considera Ud. necesario la inclusión de alguna forma de superación profesional sobre el desentrenamiento? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ ¿Cuáles?

Encuesta 4. Entrevista a vicedecano de Superación y Posgrado. Facultad de Cultura Física de Camagüey:

Estimado vicedecano, el propósito de esta encuesta es conocer algunos aspectos sobre la superación profesional relacionada con el desentrenamiento en el fútbol, en aras de fortalecer esta área en el territorio. Su opinión es muy importante. Gracias.

Objetivo de la entrevista: el propósito de esta entrevista es conocer algunos aspectos sobre la superación profesional y otros aspectos de interés relacionados con el desentrenamiento en el fútbol.

Años en el cargo: \_\_\_ Nivel académico: \_\_\_\_\_

1. Entre las demandas tecnológicas solicitadas por la Dirección Provincial del Deporte a la Facultad de Cultura Física de esta localidad, ¿existen algunas relacionadas con el desentrenamiento? (Si su respuesta es positiva cite las que conozca)

Sí: \_ No: \_\_\_ ¿Cuáles?

2. En las indicaciones preliminares anuales de la Facultad de Cultura Física rectora sobre la superación profesional, ¿Existe alguna relacionada con el desentrenamiento?

Sí: \_ No: \_\_\_ Fundamente:

3. ¿Se ha ofertado al profesional comprometido con el alto rendimiento en Camagüey alguna forma de superación profesional relativa al desentrenamiento?



Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ ¿Cuáles?

4. ¿Considera necesario la ejecución de alguna forma de superación profesional sobre el desentrenamiento? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ ¿Por qué?

5. ¿En la Facultad de Cultura Física local, existen docentes capacitados para ofertar la superación profesional sobre el desentrenamiento? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_

Encuesta 5. Entrevista a metodólogos de la Oficina Provincial de Atención a Atletas (OPAA) en Camagüey:

Estimado colega, el propósito de esta entrevista es que Ud. ofrezca su opinión sobre ciertos aspectos del desentrenamiento en el Fútbol para contribuir a solucionar ese problema en Camagüey.

Se le agradece su colaboración de antemano. Gracias.

Objetivo de la entrevista: determinar el nivel de conocimiento del metodólogo de la Oficina Provincial de Atención de Atletas (OPAA) sobre el proceso de desentrenamiento en el fútbol.

Años en el cargo: \_\_\_ Nivel académico: \_\_\_

1. ¿Qué tipo de atención se les ofrece a los ex deportistas de alto rendimiento en el territorio?

2. ¿En la documentación que acompaña al deportista cuando se retira y es registrado en la OPAA, incluye indicaciones para realizar el desentrenamiento?

Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ ¿Cuáles?

3. ¿Entre las funciones que desarrolla la oficina, se encuentra contemplado el desentrenamiento? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ Amplíe su respuesta



4. ¿Existe algún profesional en el territorio con la misión de dirigir el desentrenamiento de los ex deportistas? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_

5. ¿Cree Ud. necesario tener un personal responsabilizado con el desentrenamiento en el territorio? Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ ¿Por qué?

Encuesta 6. Entrevista a director provincial de deportes en Camagüey:

Estimado director, el propósito de esta entrevista es que Ud. participe en una investigación sobre el desentrenamiento en el fútbol, es necesario que ofrezca los aspectos necesarios respecto al tema, de ante mano se les agradece su colaboración. Gracias.

Objetivo de la entrevista: determinar el nivel de conocimiento del director provincial de Deportes sobre el proceso de desentrenamiento en el fútbol.

Años en el cargo: \_\_\_ Nivel académico: \_\_\_\_\_

¿Cuál es el estado actual del desentrenamiento y que acciones se desarrollan para su cumplimiento en Camagüey?

Encuesta 7. Guía de control observacional

Guía de observación, a sesiones de entrenamiento en el fútbol.

Objeto: El conocimiento sobre el proceso de desentrenamiento.

Objetivo: determinar el nivel de conocimiento que tienen los entrenadores de fútbol para la alta competencia sobre el proceso de desentrenamiento para influir educativamente en sus atletas.

Cantidad de observadores: dos.

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 6 meses, con una frecuencia semanal, durante el curso 2023-2024.



Tipo de observación: estructurada y no participante.

Lugar: Academia Provincial de fútbol.

Hora: 5:00 pm.

Aspectos a observar en la investigación:

1. Revisión exhaustiva del PIPD de fútbol para conocer si existía algún sustento metodológico sobre el desentrenamiento.
2. Nivel de conocimientos de los entrenadores de fútbol para la alta competencia sobre el proceso de desentrenamiento.
3. Comprobar si el entrenador orienta de forma adecuada la actividad correspondiente al proceso de desentrenamiento a través de cada sesión de entrenamiento.
4. Comprobar si el entrenador planifica en su plan de entrenamiento la actividad correspondiente al proceso de desentrenamiento con sus practicantes.
5. Uso de bibliografías sobre el desentrenamiento deportivo en la preparación teórica de los practicantes en las clases de entrenamiento relacionado con la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador.

## *DISCUSIÓN*

A partir del diagnóstico y el análisis realizado para el cumplimiento de los objetivos propuestos en este artículo, así como los métodos utilizados en el mismo se aplican un grupo de instrumentos que muestran los resultados siguientes:

Se aprecia en la encuesta a entrenadores que el 100 % coincide en la respuesta de la (Pregunta 1 y 2) señalando que no conocen conceptualmente qué es el desentrenamiento deportivo, por lo tanto, no realizan acciones con los futbolistas próximos al retiro concernientes al desentrenamiento. Con relación a las (Preguntas 3 y 4) el 100 % señala



que no conocen las consecuencias para la salud de los ex deportistas, al no desentrenarse por lo que consideran no estar preparados para orientar y dirigir el desentrenamiento de los deportistas en sus áreas de entrenamiento. En quién debe dirigir el desentrenamiento de los deportistas el 100 % estuvo de acuerdo con el entrenador, al igual que manifiestan que no se da en las preparaciones metodológicas tratamiento al tema de desentrenamiento (Preguntas 5 y 6). En cuanto a la pregunta si desea recibir preparación sobre el tema en cuestión el 100 % está de acuerdo, al igual que todos coinciden que no fueron desentrenados al culminar su vida activa en el deporte, (Preguntas 7 y 8).

Las entrevistas se aplicaron a cinco experimentados profesionales que ocupan diferentes cargos administrativos y con una vasta experiencia en los aspectos relacionados con la superación donde existe coincidencia de criterios en sus planteamientos con relación a la necesidad de incluir en los planes de superación acciones encaminadas a dotar de conocimientos a los entrenadores para la alta competencia de fútbol en Camagüey sobre la aplicación del proceso de desentrenamiento.

Además, se comprobó mediante una exploración a través de una guía para el control del *Programa Integral de Preparación del Deportista de fútbol* que en ninguna de las etapas de la preparación hay evidencias de cómo orientar a los futbolistas en el proceso de desentrenamiento por lo que se puede afirmar que no existe sustento metodológico sobre este tema.

Un análisis de los resultados anteriores a través de las entrevistas y encuestas realizadas permite inferir que el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo al menos conceptualmente en el 100 % de la muestra estudiada es insuficiente; utilizando argumentos en su definición que así lo confirman, tampoco conocen los efectos de no desentrenarse y no aplican acciones para su implementación por falta de conocimientos para su orientación, lo que contribuye a no valorar su importancia o necesidad adecuadamente, indicando el bajo nivel de conocimiento que presentan los entrenadores de fútbol y la necesidad de ajustar los planes de superación en esta dirección para dar cumplimiento de forma efectiva al objetivo.



Resultados similares al de este estudio los obtiene Hechavarria (2021) en una investigación realizada, 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, Olmos, Frómeta y Piperski (2020), 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.

Autores como Hernández, Olmos, Frómeta y Piperski (2020), expresan que en estos empeños juega un papel fundamental la labor del entrenador deportivo en la preparación previa de sus atletas desde el propio entrenamiento para que concienticen que la vida deportiva es limitada y que existe la necesidad de someterse a programas de desentrenamiento una vez terminada su vida activa en el deporte, para disminuir las cargas físicas acumuladas durante su preparación deportiva (Hernández, Olmos, Frómeta y Piperski, 2020:4). Se reconoce así, la labor en este sentido del entrenador, como importante figura dentro del proceso de formación y preparación integral del deportista.

Pero para cumplir con tal misión los entrenadores deben contar con la preparación necesaria, la cual se ha visto en algunos estudios realizados en el contexto nacional, que también requiere de alcanzar niveles mayores (Pérez, Crespo, Morell, 2023).

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. Por lo que se asume el planteamiento de que 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, 2020, p. 13). No obstante, queda comprobar la



certeza de este planteamiento en futuras investigaciones, lo cual no niega las concepciones científicas trazadas 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.

Si así fuera y no se desentrenarían podrían poner en riesgo su salud física y mental; así como su adaptación social a las nuevas condiciones de vida que le impone el retiro de la vida deportiva activa. De ahí, la necesidad de una labor educativa dirigida hacia estos deportistas que contribuya a crear una cultura sobre el desentrenamiento deportivo. Si no hay cultura al respecto, de nada sirve ningún esfuerzo.

Se conoció además que todos están de acuerdo en que la dirección del proceso de desentrenamiento esté en manos del entrenador como actor principal de la formación general de sus deportistas y artífice fundamental del entrenamiento deportivo. Unido a esto quedó demostrado que a través de una guía de control observacional aplicada al *Programa Integral de Preparación del Deportista de fútbol* que en ninguna de las etapas de la preparación hay evidencias de cómo orientar a los futbolistas en el proceso de desentrenamiento por lo que se puede afirmar que no existe sustento metodológico sobre este tema. Además, tampoco en el *Programa de Desentrenamiento Deportivo (Medicina Deportiva)*, en los planes de entrenamiento y en el informe final de competencia, se encuentran evidencias que ratifiquen como preparar a los entrenadores para que previamente antes del retiro orienten a los futbolistas en cómo proceder y qué hacer para desentrenarse.

## CONCLUSIONES

Se elaboran diferentes instrumentos de control, tales como encuesta, entrevista y guía de control observacional, estos son aplicados a entrenadores y directivos.

Existen deficiencias en los conocimientos de los entrenadores, metodólogos y psicólogos de la alta competencia de fútbol sobre el proceso de desentrenamiento, por ejemplo: en



el concepto, en cuanto a cómo orientar y proceder, a las acciones a realizar, así como sobre las consecuencias para la salud.

Existen deficiencias en los entrenadores de la alta competencia de Fútbol sobre el proceso de desentrenamiento, hechos que se corroboran con entrevistas realizadas entrenadores, a la subdirectora Docente del Inder Provincial, Vicedecano de Superación de posgrados de la FCF, Metodólogos y Directivos.

Las entrevistas aplicadas a los directivos de superación indican la necesidad de preparar a los entrenadores de la alta competencia de fútbol en Camagüey sobre la aplicación del proceso de desentrenamiento.

En la guía de control observacional aplicadas en el PIPD de fútbol, *Programa de desentrenamiento deportivo (Medicina Deportiva)*, a los planes de entrenamiento y al informe final de competencia, no se encuentran evidencias referidas a la preparación previa que requiere el futbolista de la Alta Competencia sobre el desentrenamiento antes del retiro oficial.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aguilar, E.M. (2020). El desentrenamiento deportivo, una alternativa profiláctica o terapéutica en los atletas de alto rendimiento. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 14 (2).  
<https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/31/22>
- Becali, A., (2015) 1 Resolución. No. 82/2015. Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.



- Frómata Moreira, N., Padilla Dip, R., Alarcón Ramírez, B., y Romero Frómata, E. (2022). El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud pos deportiva. *DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 19(51), 14-25. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/814>
- Hechavarria Cardero. (2021). Control Pedagógico del desentrenamiento deportivo. *Revista Cumbres*, 7(2), 47-56. <http://dx.doi.org/10.48190/cumbres.v7n2a4>
- Mena Pérez, Ovel. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Conrado*, 16(75), 8-14. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000400008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400008&lng=es&tlng=es).
- Padilla Dip, R., Alarcón Ramírez, B., y Romero Frómata, E. (2022). El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud posdeportiva. *DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 19(51), 14- 25. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/814>
- Pérez, E. (2019). Situación epidemiológica del grupo poblacional de atletas retirados en Cuba. VII Convención Internacional de AFIDE. Conferencia magistral. La Habana. Cuba.
- Pérez-Benzan, I. D., Miguel Armas-Crespo, M. y Morell-Alonso, D. (2023). Caracterización de la superación profesional en planificación deportiva de los entrenadores de Ciego de Ávila. *Educación y sociedad*, 21 (Número Especial), 426-444 <https://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/4944>
- Segalés, D.M. (2020). Alteración del VO2 máx. luego de 79 días de desentrenamiento en futbolistas de primera división. Un estudio en Paraguay. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(270), 106-115. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i270.2387>



Suazo, C. (2020). Las consecuencias del desentrenamiento: ¿qué pasa si no hago ejercicios. *Biobiochile* <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/consejos/2020/04/06/las-consecuencias-del-desentrenamiento-que-pasa-si-no-hago-ejercicio.shtml>

***Conflicto de intereses:***

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

***Contribución de los autores:***

Todos los autores han participado de forma activa en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons (CC) 4.0. (CC BY-NC-SA 4.0)  
Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional  
Copyright (c) 2024 Alexander José Proenza Laurencio, Osvaldo Martín Agüero