

## **El Desentrenamiento deportivo, una alternativa profiláctica o terapéutica en los atletas de Alto Rendimiento**

Sports Detraining a prophylactic or therapeutic alternative in High Performance athletes

Edita Madelín Aguilar Rodríguez<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.

[editaar@uccfd.cu](mailto:editaar@uccfd.cu)

Durante muchos años existió el criterio de que la vida del deportista se extendía desde su selección hasta su retiro, sin tener presente que una vez llegado el retiro de la vida activa en el deporte, es necesario someter al deportista, de forma gradual, a la disminución del nivel alcanzado con el entrenamiento.

A esta nueva etapa, surgida desde finales de la década de los años noventa, se le denominó por varios autores de diferentes formas, entre las que se encuentran, desadaptación, adaptación, readaptación y desentrenamiento entre otros, siendo esta última una de las más utilizadas por la comunidad científica internacional.<sup>(1)</sup>

Se entiende por desentrenamiento deportivo, el 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 para lograr la adaptación a nuevas condiciones que garanticen una adecuada calidad de vida.

En diversas investigaciones se ha demostrado que la actividad física es generadora de bienestar bio-psico-social; a partir de su práctica racional y sistemática se alcanza una mayor educación y desarrollo de las cualidades físicas, incremento de la correlación consciente de la actividad física e intelectual, menos enfermedades, descongestionamiento hospitalario, menos medicina curativa, menos gastos, alta capacidad laboral, intensificación de la producción, sana ocupación del tiempo libre y tranquilidad espiritual.

Sin embargo, no es secreto que debido a los grandes adelantos científico-técnicos, la Cultura Física extiende su nivel en todas sus esferas de actuación, sin excepción del deporte de alto

rendimiento, desencadenándose en los últimos años una gran explosión que conduce a un acelerado proceso de preparación de todo el personal que en él labora y a un alto nivel de preparación de los deportistas.

Ello permite que se adopten medidas que propician dar respuesta al incremento acelerado de los resultados, entre las que encontramos el aumento de los volúmenes de trabajo en un corto tiempo, el aumento del volumen del entrenamiento específico, el desarrollo de los nuevos medios de entrenamiento así como su organización;<sup>(1)</sup> todo lo cual estimula un grupo de adaptaciones biológicas y psicológicas que al concluir su etapa activa, debe realizarse una intervención que conduzca al regreso a condiciones de vida similares a las de un practicante sistemático de actividad física y no repercutan de forma negativa en el desenvolvimiento social del deportista.

De lo anterior se suscita la necesidad que una vez llegado ese momento, hay que trabajar no solo en una descarga de forma regresiva de las cargas aplicadas durante su vida deportiva, sino también dirigir el proceso a la descarga de las tensiones que desde el punto de vista psicológico afectan su salud y que pueden desencadenar situaciones desfavorables en la esfera social, que garantice la preparación deportiva sostenible. Cuando no se tiene presente lo anterior, y no se realiza un proceso de descarga del entrenamiento recibido por el atleta, se pueden desarrollar alteraciones que repercuten en su accionar diario, con la familia, el colectivo laboral y en la sociedad en general, poniendo en peligro la calidad de vida del deportista.

En este sentido, el proceso de desentrenamiento se debe realizar cumpliendo diferentes fines, en dependencia del momento en que se comience la intervención, se puede considerar un medio profiláctico o terapéutico; cuando la dirección del equipo al cual pertenece el deportista prevé con un tiempo prudencial de aproximadamente seis meses el retiro y comienza a disminuir las cargas estando el deportista dentro del equipo sin que exista ninguna interrupción entre la etapa de las altas cargas y el nuevo estado; podemos hablar de que estamos en presencia de una intervención profiláctica, dirigida a la prevención de cualquier alteración de salud que se pueda presentar.

Si por el contrario, el deportista es retirado, concluyendo de forma brusca su actividad y se toma un tiempo alejado de la práctica sistemática de actividad física, está vulnerable a la aparición de alteraciones de su estado de salud o presencia de factores de riesgo de enfermedades entre las que se encuentran, el incremento del peso corporal, la hipertensión

arterial, desequilibrio emocional, depresión, ansiedad, incremento de hábitos tóxicos, entre otros, en este caso la intervención tiene un fin terapéutico.<sup>(2,3)</sup>

Esta consideración ha de ser tenida en cuenta por todos los integrantes del equipo multidisciplinario que debe laborar con el deportista durante la aplicación del desentrenamiento, para lo cual son necesarios procesos directivos de diversa índole, que deben estar apoyados por alianzas estratégicas entre las diferentes estructuras del Instituto Nacional Deporte Educación Física y Recreación (INDER) y la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Estas estructuras son: la dirección de Alto Rendimiento del INDER, la Comisión Nacional de Atención a los Atletas, el Instituto de Medicina del Deporte, la Dirección de Promoción de Salud y la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, quienes en cada área garantizan la atención del deportista.

La dirección de Alto Rendimiento es la encargada de llevar un estricto control de la vida activa del deportista y su función es la de velar porque dentro del mismo equipo deportivo, en la preparación teórica del deportista, se incluyan contenidos relacionados con la labor sensibilizadora y educativa, referente al proceso de desentrenamiento a realizar antes del retiro, además, de conjunto con la Comisión Nacional de Atención a los Atletas, planifica el retiro del atleta y garantiza que conjuntamente con el diagnóstico realizado por el médico, se incluya un resumen de las principales características del entrenamiento aplicado en el último período como atleta activo.

La Comisión Nacional de Atención a los Atletas lo enviará a la consulta para atletas retirados, en el Instituto de Medicina del Deporte, teniendo en cuenta que es política del Estado revolucionario, brindar atención sistemática a los atletas retirados para su incorporación a la vida social, con un óptimo estado de salud; esta comisión es la encargada de velar por el estricto cumplimiento del proceso de desentrenamiento de los deportistas una vez concluida su etapa activa.

El Instituto de Medicina del Deporte se encarga de realizar el diagnóstico, a partir de la realización de pruebas clínicas y de esfuerzo, para remitirlo al especialista en Cultura Física que aplicará dicho programa, además vela por el control y evaluación del programa durante su ejecución y chequea de forma sistemática la salud de los deportistas.

La dirección de Promoción de Salud, dependencia encargada de conjunto con la Comisión Nacional de atención a Atletas, de hacer cumplir el programa propuesto con la correcta

implementación de las indicaciones metodológicas, así como el cumplimiento del mismo por parte de los profesionales que en él laborarán.

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, es la encargada de la preparación de los licenciados en Cultura Física que trabajarán en el programa propuesto, indicando mediante la superación sistemática de sus egresados, lineamientos generales que garanticen la implementación de adecuaciones específicas para cada agrupación deportiva.

Teniendo en cuenta la función de cada una de estas dependencias, en el año 2005 se creó el Grupo Nacional de Atención al Desentrenamiento, formado por especialistas de las áreas mencionadas, en el que de forma individual cada una tiene su responsabilidad bien definida y desempeña un papel decisivo en la atención a los atletas que se retiran.

Estas dependencias se encuentran multiplicadas en Cuba, por lo que en cada territorio se ha creado también el Grupo para la Atención del Desentrenamiento, que tiene la responsabilidad de la implementación del Programa de desentrenamiento en todo el país. De esta forma se materializa la atención de los que tantas glorias ofrecieron a nuestro país.

Dra. C. Edita Madelín Aguilar Rodríguez.

## **REFERENCIAS**

- 1-Aguilar Rodríguez EM. Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites [tesis doctoral]. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”; 2009.
- 2-Forteza de la Rosa A. Entrenamiento Deportivo, ciencia e innovación tecnológica. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2001.
- 3-Pino Rivero JM. Desentrenamiento no controlado, relación con factores de Riesgo coronario en exatletas élite [tesis de especialidad]. Instituto de Medicina del Deporte: La Habana, Cuba; 1998.