

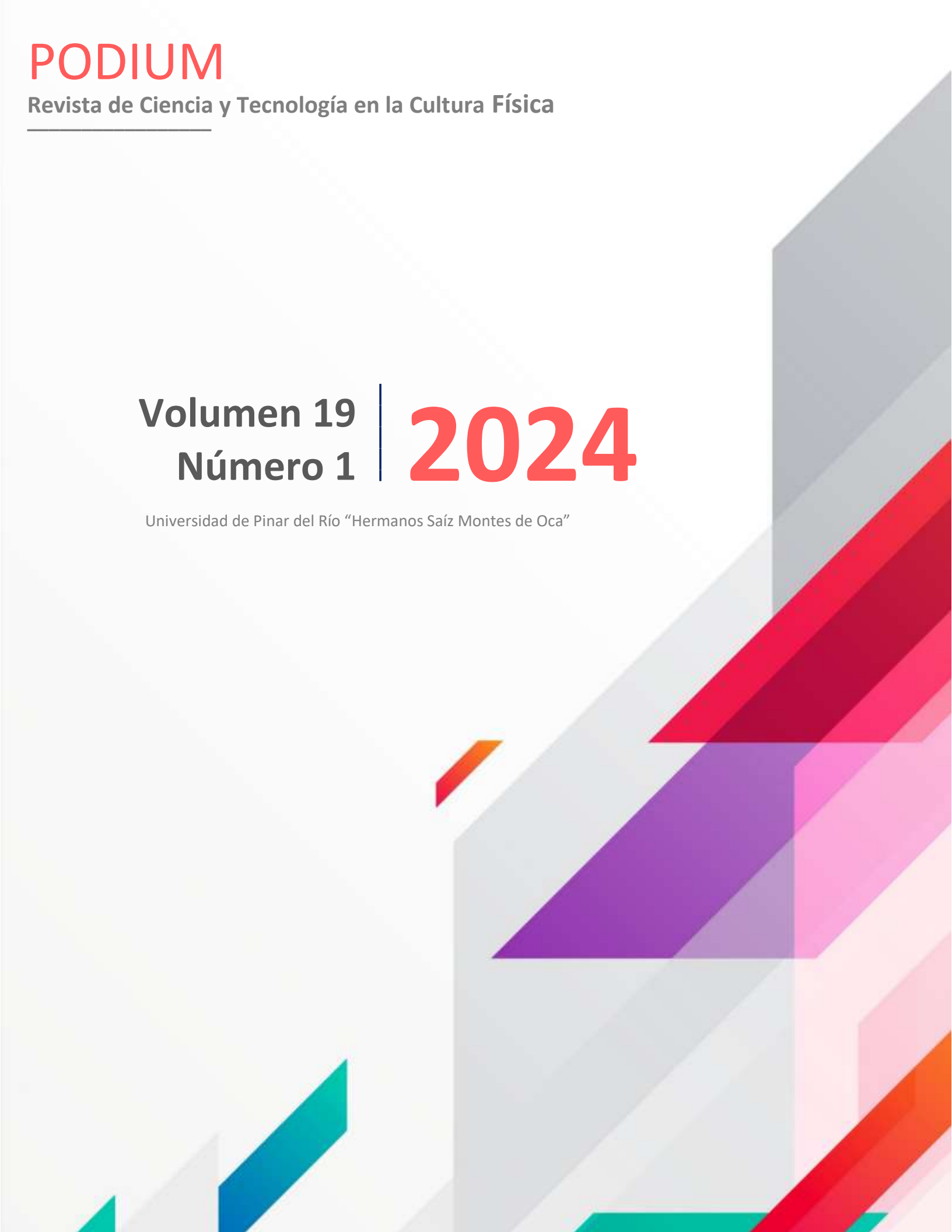
PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 19
Número 1

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"







Artículo original

El desentrenamiento deportivo en el boxeo

Sport detraining in boxing

Destreinamento esportivo no boxe

Braulio José Alarcón Ramírez^{1*} , Graciela Ramos Romero² , Noralmis Frómata Moreira³ ,
Bernardo Jeffers Duarte³ 

¹Combinado deportivo Majibacoa, Las Tunas. Cuba.

²Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba.

³Universidad de Holguín. Holguín, Cuba.

*Autor para la correspondencia: chela@uo.edu.cu

Recibido:27/02/2023

Aprobado:14/10/2023.



RESUMEN

La preparación del boxeador conlleva cambios y adaptaciones fisiológicas para garantizar las cargas físicas, psíquicas y sociales a las que han sido sometidos sus practicantes. Finalizada dicha etapa aparece el desentrenamiento deportivo, cuya naturaleza es eminentemente pedagógica y consiste en desinstalar los componentes que garantizaron la acumulación de cargas durante su etapa como boxeador activo, hasta alcanzar los niveles de un practicante sistemático normal de la Cultura Física. El objetivo de este trabajo consistió en diseñar una estrategia pedagógica sustentada en un modelo de igual naturaleza para el desentrenamiento potenciado con la equino-interacción-profiláctica, a partir del uso de ejercicios con caballos como elemento de cambio. Se utilizaron como métodos empíricos y técnicas la observación de las sesiones de deportivo, el análisis de documentos, la encuesta a exboxeadores, entrenadores, médicos deportivos, funcionarios y expertos seleccionados, así como los talleres de opinión crítica y socialización entre entrenadores de boxeo. Como resultados se obtuvo un modelo pedagógico del que se derivó una estrategia. Estos aportes fueron constatados mediante la aplicación parcial de la estrategia en un combinado deportivo en Majibacoa, Las Tunas y se demostró su factibilidad para ser generalizada. El artículo que se ofrece tiene como objetivo socializar resultados de la investigación realizada sobre el desentrenamiento deportivo en el boxeo potenciado con el equino-interacción-profiláctica. De manera conclusiva, los aportes teórico y práctico demostraron el cumplimiento del objetivo de la investigación y la solución del problema científico.

Palabras clave: boxeo, desentrenamiento deportivo, equino-interacción-profiláctica.

ABSTRACT

The preparation of the boxer entails physiological changes and adaptations to guarantee the physical, psychological and social loads to which its practitioners have been subjected. Once this stage is completed, sports detraining appears, the nature of which is eminently pedagogical and consists of uninstalling the components that guaranteed the accumulation of loads during his time as an active boxer, until reaching the levels of a normal systematic



practitioner of Physical Culture. The objective of this work was to design a pedagogical strategy based on a model of the same nature for detraining enhanced with equine-interaction-prophylactics, based on the use of exercises with horses as an element of change. Observation of sports sessions, document analysis, a survey of former boxers, coaches, sports doctors, officials and selected experts, as well as critical opinion and socialization workshops among boxing coaches, were used as empirical methods and techniques. As results, a pedagogical model was obtained from which a strategy was derived. These contributions were verified through the partial application of the strategy in a sports complex in Majibacoa, Las Tunas and its feasibility to be generalized was demonstrated. The article offered aims to socialize results of the research carried out on sports detraining in boxing enhanced with equine-interaction-prophylaxis. Conclusively, the theoretical and practical contributions demonstrated the fulfillment of the research objective and the solution of the scientific problem.

Keywords: boxing, sports detraining, equine-interaction-prophylactic.

RESUMO

A preparação do boxeador implica em mudanças e adaptações fisiológicas para garantir as cargas físicas, psicológicas e sociais às quais o boxeador foi submetido. Ao final dessa etapa, surge o destreinamento esportivo, cuja natureza é eminentemente pedagógica e consiste em desinstalar os componentes que garantiram o acúmulo de cargas durante sua etapa como boxeador ativo, até atingir os níveis de um praticante normal sistemático de Cultura Física. O objetivo deste trabalho consistiu em projetar uma estratégia pedagógica baseada em um modelo semelhante de destreinamento aprimorado com a interação equino-profilática, baseada no uso de exercícios com cavalos como elemento de mudança. Os métodos e técnicas empíricos utilizados foram a observação de sessões esportivas, a análise de documentos, pesquisas com ex-pugilistas, treinadores, médicos esportivos, oficiais e especialistas selecionados, bem como workshops de opinião crítica e socialização entre treinadores de boxe. Como resultado, foi obtido um modelo pedagógico do qual derivou uma estratégia. Essas contribuições foram confirmadas por meio da aplicação parcial da



estratégia em uma equipe esportiva em Majibacoa, Las Tunas, e sua viabilidade de generalização foi demonstrada. O objetivo deste artigo é socializar os resultados da pesquisa realizada sobre o destreinamento esportivo no boxe, aprimorado com a interação equino-profilática. Em conclusão, as contribuições teóricas e práticas demonstraram o cumprimento do objetivo da pesquisa e a solução do problema científico.

Palavras-chave: boxe, destreinamento esportivo, equino-interação-profilática.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, se constata un progreso de los métodos de entrenamiento en el boxeo, comprobado en múltiples investigaciones realizadas con esta finalidad. Los autores Alarcón et al. (2023) corroboran que desde esta perspectiva el proceso que se analiza tiene un carácter de sistema, conformado por dos subsistemas: el entrenamiento y el desentrenamiento. El primero, dirigido a la formación y desarrollo de habilidades y capacidades deportivas en la formación del atleta; mientras el segundo, apunta a su desinstalación gradual y sistemática, alcanzando el nivel de un practicante de la Cultura Física.

Aunque, las investigaciones y el nivel de información sobre ello son insuficientes, como plantea el investigador Marín, (2022) "(...) se abordan investigaciones (...) sobre el desentrenamiento deportivo (...), las cuales son escasas en la literatura". (p. 12)

Las exigencias que tiene el nivel actual del boxeo en el mundo ocasionan una multiplicación mayor de esfuerzos por parte de los practicantes, boxeadores y entrenadores, pues este nivel de entrenamiento genera en toda su matriz social la aparición del proceso de desentrenamiento deportivo, una vez concluida la vida activa del atleta.

El desentrenamiento no ha gozado del mismo atractivo investigativo que el entrenamiento; es un proceso pedagógico que apunta hacia alteraciones fisiológicas adversas, riesgos coronarios y problemas con la tensión arterial, entre otros, como resultados de la repentina suspensión total del entrenamiento.



El desentrenamiento deportivo puede ser considerado, en una primera aproximación, como el proceso que debe ocurrir en la etapa posdeportiva, iniciada con el retiro del deportista, donde se somete a un sistema de influencias para eliminar, de forma intencionada, las adaptaciones y aprendizaje altamente especializados y adquiridos durante el entrenamiento deportivo de alto rendimiento (León. *et al.*, 2021).

Los investigadores Hernández *et al.* (2020) distinguen las fases relacionadas con el entrenamiento deportivo:

1. Fase de preparación básica.
2. Fase de realización máxima de las posibilidades deportivas.
3. Fase de longevidad deportiva.

La fase de longevidad deportiva se organiza en dos etapas, una de preservación de los logros alcanzados y otra de mantenimiento del entrenamiento general, en esta última se debe reducir considerablemente el nivel de actividad deportiva, asegurar una elevada actividad general y el contenido del entrenamiento tener un carácter de saneamiento reactivo, pues se trata de fijar la calidad de las cualidades permanentes del organismo y de todo lo valioso que brindó la práctica deportiva de años precedentes; sirve esta fase como nexo entre el entrenamiento deportivo y el desentrenamiento y esta etapa es vital para hacer competente su condición de atleta en retiro.

Castellanos *et al.* (2020) señalan la importancia que tiene la caracterización del retiro deportivo de los atletas jóvenes para, a partir de ello, realizar la elaboración de las actividades de individualización del desentrenamiento, de manera que sea verdaderamente efectivo.

El Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (Inder) y su red en los municipios y provincias han asumido voluntad política en cuanto a la problemática del desentrenamiento deportivo. El presidente del Inder encomendó al director del Instituto de Medicina del Deporte mediante la resolución 82/2015, la implementación y control de ese



proceso e igual misión a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) *Manuel Fajardo* y las Facultades de Cultura Física de Cuba.

Lo anterior encuentra amparo en el título III, artículo 32, inciso e, de la Constitución de la República de Cuba que reconoce que el estado "(...) orienta, fomenta y promueve la cultura física, la recreación y el deporte en todas sus manifestaciones" (p.13). El término desentrenamiento coloca al atleta como centro del proceso.

El atractivo por investigar acerca del desentrenamiento ha crecido en los últimos cinco años y se destacan otros estudios que han coincidido en significar su importancia para diversos deportes, tales como las pesas, boxeo, polo acuático y se han diseñado modelos, estrategias, metodologías, análisis cardiológicos y otros. A criterio de Alarcón, uno de los autores de este artículo, aún queda una brecha, tanto en la teoría como en la práctica, que dificulta el conocimiento de este proceso, lo que conlleva a la necesidad de generar otros aportes que apunten hacia la solución del problema del desentrenamiento deportivo.

La revisión bibliográfica realizada evidencia un vacío epistémico relacionado con los medios y las formas en que se realiza el desentrenamiento en el boxeo, así como la insuficiente cultura por parte de atletas, entrenadores, la familia y la comunidad al tomar posición sobre el proceso en este deporte.

A pesar de existir un marco jurídico (Resolución 82-2015) que direcciona el desentrenamiento como una responsabilidad de los entes mencionados, se lamentan los decesos de exboxeadores en edades comprendidas entre los 45 y 60 años. Esos fallecimientos están relacionados, de alguna manera, con la suspensión brusca del entrenamiento. Se pueden citar los ejemplos de *Teófilo Stevenson Lawrence* (60 años), *Arnaldo Mesa Bonell* (45 años) y *José Aguilar Pulsan* (55 años), entre otros, que engrosan la triste relación de los fallecidos por causas asociadas al desentrenamiento.

Este proceso se ha realizado por diferentes vías y formas, entre ellas estrategias, modelos, sistemas de ejercicios y plan de acciones, en todas se ha empleado para el desentrenamiento el ejercicio físico, el juego y otras actividades deportivas como escalar montañas, la danza-terapia, actividades acuáticas, montar bicicletas y han dado resultados en las diversas



modalidades deportivas que las han utilizado. Cada territorio ha implementado sus experiencias en modalidades afines, esto demuestra lo abierto y flexible del proceso de desentrenamiento y su adecuación a diferentes contextos con y desde la comunidad.

Sin embargo, se considera que los aportes y medios utilizados no son suficientes para alcanzar una total comprensión y explicación fenoménica del proceso de desentrenamiento en la etapa de retiro de los boxeadores, por lo que la búsqueda constante de soluciones desde la ciencia constituye una prioridad para el movimiento deportivo cubano en su carácter diverso y el amplio espectro en que se desarrolla.

La situación problemática está dada en que se garantiza el desarrollo integral de los practicantes de boxeo en Cuba; no obstante, no se concretan los esfuerzos necesarios, en lo teórico y en lo práctico, para la reinserción sostenible a la sociedad de estos deportistas sin riesgo para la salud, concluida la vida activa como boxeador. Esto determina el objetivo de esta investigación, que no es otro que diseñar una estrategia pedagógica sustentada en un modelo de igual naturaleza para el desentrenamiento potenciado con el equino-interacción profiláctico, a partir del uso del caballo como elemento de cambio.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se efectuó una investigación de tipo educativa aplicada, encaminada a la solución de problemas pedagógicos prácticos, con un margen de generalización limitado al desentrenamiento en el boxeo en la provincia de Las Tunas.

El estudio se realizó en la provincia de Las Tunas. Se inició un diagnóstico con la población y muestra que aparece en la tabla que se presenta a continuación Tabla 1 y Tabla 2.



Tabla 1. - Población y muestra empleados en el diagnóstico de la investigación

Población y muestra			
Participantes	Población	Muestra	%
Exboxeadores	24	20	83,3%
Juveniles	8	7	87,5%
Escolares	11	9	81,5
Sociales	5	4	80,5
Entrenadores	16	14	87,5%
Familias	24	20	83,3%
Médicos deportivos	4	4	100%
Funcionarios	16	12	75%
Total	84	70	83,33%

Tabla 2. - Entes socializadores

Entes socializadores			
Escuelas	Dos primarias	Dos primarias	100%
	Una secundaria	Una secundaria	100%
Consultorio del Médico de la Familia	2	1	50%
Cooperativa de producción agropecuaria	1	1	50%

Entre los entes socializadores, las escuelas poseían el 100 % de la muestra de los atletas y en sus áreas deportivas radican los centros de desentrenamiento empleados. Los consultorios del médico de la familia fueron centros de diagnóstico del sistema primario de salud de los exdeportistas. La cooperativa de producción agropecuaria aportó los caballos y favoreció el diagnóstico de higiene y epidemiología, este conocimiento permitió declararlos aptos para ser usados en el desentrenamiento de los exboxeadores.

Se utilizaron cintas métricas, marcadores, silbatos, cronómetros, aperos, bozales y sudaderas, empleados en el trabajo con caballos.

Para el diagnóstico se determinaron como indicadores:

1. Cultura de los exboxeadores y sus familias sobre la importancia del proceso de desentrenamiento deportivo.
2. Actividades realizadas para desentrenar.



3. Carácter Individual del desentrenamiento deportivo

Específicamente, en el diagnóstico se aplicó la observación estructurada, con la implicación del investigador, para un análisis previo del objeto de estudio; y la no participante, en la que el investigador observó desde fuera, sin formar parte del grupo investigado. En ambos casos se contó con una guía de observación que fue elaborada por el estudioso del tema. En la guía, se tuvieron presentes los siguientes indicadores:

1. Objeto de la observación.
2. Objetivo de la observación.
3. Tiempo total y frecuencia de las observaciones.
4. Cantidad de observadores.
5. Tipo o tipos de observación utilizada.

El empleo de la observación permitió la profundización en el conocimiento de otros elementos relacionados con el desentrenamiento deportivo en el boxeo, los que fueron resumidos en la siguiente tabla (Tabla 3).

Tabla 3. - Aplicación de la observación

Observaciones realizadas a las sesiones de desentrenamiento deportivo			
Estructuradas	No participante	Tiempo total	Frecuencia semanal
10	8	18 horas	3

El análisis de documentos fue empleado para la revisión de:

- Resolución 82/15. Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al Movimiento Deportivo Cubano. 2015.
- Resolución N.ª 25/14. Política de ingreso para atletas, entrenadores y especialistas del deporte. Normas jurídicas. 2014.



- Programa de actividades para el desentrenamiento de tenistas jóvenes de Villa Clara. 2019.

Se aplicaron encuestas a exboxeadores, entrenadores, médicos deportivos, funcionarios y expertos seleccionados con el objetivo de obtener información de estos sujetos sobre el objeto de estudio. También se hicieron entrevistas a exboxeadores.

Se utilizaron como herramientas informáticas el Microsoft Word para el procesamiento de texto, el Microsoft Excel para la elaboración de tablas y Microsoft PowerPoint para la elaboración de presentaciones.

En relación con las variables social y pedagógica del desentrenamiento deportivo, se determinaron como dimensiones:

- Figuras participantes.
- Representatividad.
- Vías utilizadas.

De acuerdo a estas dimensiones se precisaron como indicadores:

- Implicación en el proceso de desentrenamiento.
- Participación en las actividades realizadas.
- Modalidades de participación.

Se utilizaron datos en término de porcentajes representados con auxilio del paquete SPSS. Versión 14. El diagnóstico demostró la necesidad de ofrecer las contribuciones de la investigación para dar cumplimiento a su objetivo.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultados fueron elaborados dos aportes, uno teórico: Modelo pedagógico para el desentrenamiento deportivo en exboxeadores potenciado con la equino-interacción-profiláctica, y desde el punto de vista práctico una estrategia de igual naturaleza que minimiza los problemas causados por la falta de un desentrenamiento adecuado.

El método de modelación se puso en función de la concepción teórica y comparativa entre la situación actual del modelo de preparación deportiva y el ideal modelo pedagógico de desentrenamiento con sus categorías, cualidades de orden superior, dimensiones y contradicción interna. Por ello se elaboró un modelo pedagógico para el desentrenamiento deportivo en exboxeadores, concebido a partir de los componentes que pueden apreciarse en este proceso de liberación de cargas que tuvo un carácter sociológico, biológico, psicopedagógico y de equino-interacción-profiláctica que le confirió su naturaleza esencial. A continuación, se presentan los caracteres más significativos de cada uno de ellos.

Componente sociológico

Una revisión sociológica del desentrenamiento deportivo en el boxeo permitió valorar, desde el punto de vista cualitativo que en él se establecen tareas dirigidas hacia el período de tránsito, de una etapa a otra, pero no debe faltar su carácter social, humanista y profiláctico, declarado como el objetivo principal del desentrenamiento en esta etapa posdeportiva, con vista a entregar a la sociedad un ciudadano sano, o con menos riesgos para la vida. La sociología facilitó penetrar en la filosofía del boxeo, como deporte de combate, escudriñar su esencia, no solo pedagógica, también social.

Los objetivos generales del boxeo moderno, establecidos por la Asociación Internacional de Boxeo Amateur, devienen avances sociales en una disciplina deportiva que se ha mantenido por espacio de 2600 años en el programa social de los Juegos Olímpicos. En Cuba, la selección de los mejores boxeadores de la historia demuestra el significado social que siempre ha tenido este deporte, entre ellos Eligio Sardinas, Cid Chocolate (1910-1988); Teófilo Stevenson, el Gran Campeón (1952-2012) y Félix Savón, el Boxeador Historia (1967).



La Sociología le confiere un carácter holístico al considerar al desentrenamiento como consecuencia de la matriz social que genera el entrenamiento, con un objetivo puramente social y profiláctico, en cambio, desde el desarrollo científico-técnico, el desentrenamiento es producto del desarrollo alcanzado por las ciencias pedagógicas y de una de las actividades sociales más antiguas y populares que desarrolla el hombre como ser social: el deporte (Figura 1).



Fig. 1. - Componente sociológico del modelo

Componente biológico

El proceso de desentrenamiento transcurre bajo los mismos principios biológicos presentes en el entrenamiento deportivo (Ley de bioadaptación), los ejercicios presentes en cualquiera de las etapas del desentrenamiento (tránsito, adaptación y mantenimiento) están sujetos a mecanismos de irritabilidad capaces de crear, interna o externamente, los reflejos necesarios para desencadenar acciones motrices.

Se denominan ejercicios físicos a los actos motores de carácter voluntario que se ejecutan para dar cumplimiento a las diferentes tareas del deporte; esta característica (uso de los mismos medios) entre entrenamiento y desentrenamiento deportivo los hace cómplices de iguales actos motores, del grado de voluntariedad y de los mecanismos reflejos, sustentado en un proceso de desarrollo eminentemente pedagógico.



El efecto biológico, provocado por los actos motores sobre el organismo depende, en gran medida, de las relaciones de equilibrio entre este y el entorno; las condiciones ambientales juegan también un rol en el proceso de adaptación y pueden definir las particularidades del temple. Las observaciones demuestran que los entrenamientos sistemáticos realizados en las modernas instalaciones deportivas bajo techo, con condiciones micro climáticas constantes, ocasionan en los deportistas fenómenos de destemples, esto se refleja en los mecanismos de defensa, con una disminución brusca de los niveles de salud que alteran la homeostasis y afectan las secciones de entrenamiento. La importancia de las actividades al aire libre, favorece el temple y el estado general del organismo (Figura 2).

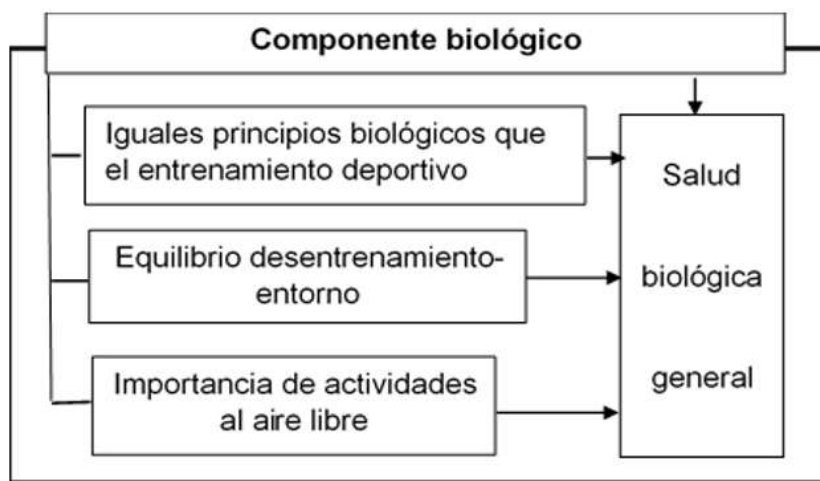


Fig. 2. - Componente biológico del modelo

Componente psicopedagógico

Este componente garantiza una estabilidad psíquica y decisiva en la etapa de retiro, que es multicausal. Una inestabilidad en esta dirección puede estar ocasionada por bajo rendimiento deportivo, lesiones, indisciplinas y longevidad, todas ellas apuntan hacia una nueva etapa: el desentrenamiento, para la cual la principal contrariedad puede estar en su falta de preparación.



Por eso, la pedagogía y la psicología deben contribuir a la instrucción, prevención y orientación antes de que llegue la etapa de desentrenamiento para evitar la aparición de fenómenos psíquicos capaces de modificar las condiciones de vida de los exdeportistas como el estrés, responsable de favorecer la aparición de cambios conductuales en la personalidad, lo que afecta a deportistas, familias y comunidades.

El desentrenamiento es un proceso pedagógico cuyo objetivo principal es tratar la etapa de retiro, enfrentarla con orientación pedagógica y psicológica, favorece la zona de desarrollo próximo que ha alcanzado el exdeportista, esta orientación y ayuda aporta más cuando está supervisada por un especialista formado bajo el perfil de la carrera de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte y no de un personal ajeno, incapaz de enfrentar los retos en esta área del saber.

La etapa de retiro, con sus características psicológicas muy diferentes al período de entrenamiento, debe ser preparada con anticipación, en ella los niveles de tensión psíquica se elevan y aparecen las condiciones emocionales negativas para que surjan procesos estresantes como una presión negativa ligada muy frecuentemente, a eventos externos dolorosos y preocupantes, o provocada por situaciones que modifican las condiciones de vida.

El deportista, en este caso el boxeador, se ha preparado para el resultado, no lograrlo es visto y analizado como un fracaso, el hecho de entrenarse con afán por mejorar el rendimiento deportivo, bajo un control metodológico y científico del entrenamiento conlleva un nivel de estrés físico y psíquico. En la etapa de retiro, la tarea principal de la preparación psicológica cambia, aquí el objetivo es la reducción progresiva de los indicadores de las cargas (volumen, intensidad, densidad, frecuencia) que permitan la formación, en el deportista, de la máxima disposición psíquica y física para superar los estados emocionales negativos que surgen hasta llevarlos a procesos óptimos (Figura 3).



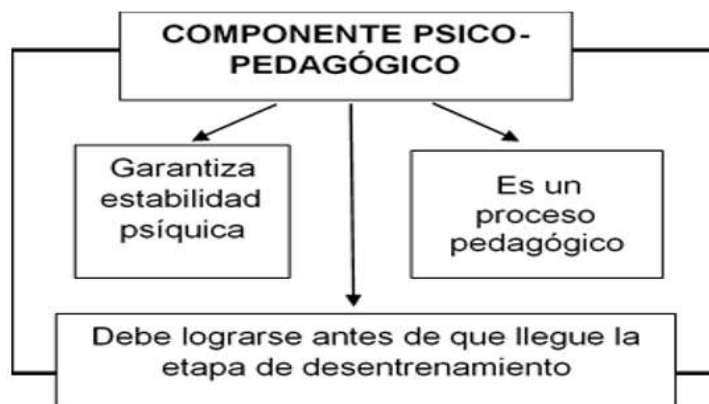


Fig. 3. - Componente psicopedagógico

Componente equino-interacción-profiláctica

El modelo propuesto se sustenta en la equino-interacción-profiláctica que considera la importancia biológica y social que representa el ejercicio con caballos como factor de cambio en las clases de desentrenamiento.

Este componente hace referencia a la equino-interacción-profiláctica como un conjunto de actividades donde se utilizan caballos, destinadas a prevenir los desarreglos biológicos, psicológicos y sociales provocados por el entrenamiento de alto rendimiento en armonía con el entorno. Las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales integran al deportista como un ser biopsicosocial, en equilibrio (homeostasis) con el entorno donde se desarrolla la actividad, esto lleva implícito el término salud y constituye, en sus múltiples acepciones, el objetivo final de esta actividad.

Uno de los indicadores fisiológicos del proceso abordado es la elevación de la temperatura corporal, actividad que se logra en el inicio de las clases con el calentamiento y se complementa con la temperatura del caballo 38,80 superior a la del cuerpo humano, esta superioridad térmica adquiere importancia al constituir un instrumento calorífico de carácter biológico, presente en el equino que puede ser localizado y utilizado en cualquier parte de la comunidad: guardarrayas, zonas de montaña, parques, estadios, etc. Sus beneficios múltiples transitan por la capacidad de lograr distensión de músculos y ligamentos. Con el trabajo, la temperatura del equino puede elevarse hasta los 400,



característica aprovechada para lograr una mayor relajación muscular y facilitar, con pocos ejercicios de calentamiento, un estado óptimo de disposición física y psíquica para la actividad y alto grado de relajación de las cadenas bioclimáticas inferiores y los glúteos.

La temperatura generada por el caballo (lomo y costados) favorece, en la medida del incremento, los procesos del equilibrio al facilitar mecanismos de ajustes biológicos, mayor circulación sanguínea, lo que beneficia la función fisiológica de los órganos internos. La regulación del contacto se logra con el uso de los aperos como sillas, bastos o al pelo e incluso en pantalones cortos, entre más cerca esté la interacción del exdeportista con el caballo, mayor será el proceso de transmisión del calor y sus beneficios.

El caballo en su primer aire (paso) genera entre 90 a 110 movimientos rítmicos por minutos, estos movimientos son captados por el cinturón pélvico y transmitido por toda la columna vertebral hacia la cabeza y de ahí a la anatomía, lo que constituye un excelente entrenamiento de coordinación psicomotriz del tronco y la cabeza, con la estimulación de los movimientos rítmicos se activan los tejidos musculares y óseos, lo que favorece los procesos de neurotoxicidad al ser estimuladas sus áreas neuronales asociadas. También al analizar el organismo como un todo, se activan otros procesos que repercuten favorablemente en los miembros inferiores, estimulan el equilibrio, la coordinación, el control postural y el enderezamiento del tronco.

Al paso, el caballo genera oscilaciones multidireccionales (arriba y abajo, de derecha a izquierda, al frente y atrás) que favorecen la mecánica de movimientos relacionada con los patrones de locomoción humana. Estas oscilaciones tienen un carácter pendular para el tronco y se sitúan en la misma línea biomecánica que los fenómenos igualmente pendulares de la marcha humana convencional. Esta característica es propia del caballo, que no puede ser imitada por ningún equipo hecho por el hombre para lograr tales vibraciones, lo que ubica a los ejercicios con caballos como un medio esencial en centros de desentrenamiento.

La posibilidad de montar favorece el proceso de desentrenamiento, en correspondencia con limitaciones de locomoción, motivadas por variables como la edad y el proceso de envejecimiento que pueden ser limitantes, donde el uso de los ejercicios con caballos entra



a jugar un papel dinamizador en el proceso. La equino-interacción-profiláctica ha mostrado resultados positivos, es un tratamiento que incluye actividades y un ambiente ecuestre para conseguir una mejoría física, ocupacional y emocional (Figura 4).



Fig. 4. - Componente equino-interacción-profiláctica

En la siguiente figura, se evidencia el empleo del caballo en el desentrenamiento deportivo mediante la equino-interacción-profiláctica (Figura 5).



Fig. 5. - La utilización del caballo en el desentrenamiento

Se resalta el carácter sistémico de los componentes que formaron parte del modelo, cada uno de los cuales tiene sus elementos esenciales, pero conforman un todo unitario, holístico y complejo, en este caso el desentrenamiento en el boxeo y, a su vez, esos componentes son interdependientes y tienen estrechos vínculos entre ellos mediante las relaciones o enlaces



que establecen y que permiten verlos como subsistemas (componentes) de un sistema más complejo (desentrenamiento en el boxeo).

Este aporte sustentó la estrategia que ofreció la investigación y puede ser utilizado para la elaboración de nuevos aportes teóricos y prácticos sobre la temática abordada. A su vez, puede ser una vía para aumentar las propuestas sobre el desentrenamiento deportivo que eleven su validez con relación al entrenamiento.

Se significan los resultados obtenidos en el diagnóstico de la investigación:

1. Pobre nivel de preparación para enfrentar la etapa de retiro por parte de entrenadores, atletas, familias y la comunidad.
2. Escasa cultura general en el conocimiento del proceso de desentrenamiento (involucra a entrenadores, atletas, funcionarios, familias y la comunidad).
3. Falta de correspondencia entre los ejercicios necesarios para llevar a cabo el proceso y la caracterización propia del ex atleta (se apela a la empírea).
4. Insuficiente grado de motivación para dar cumplimiento a los objetivos del proceso de desentrenamiento.
5. Insuficiente utilización de actividades complementarias en la etapa de mantenimiento.
6. Presencia de patologías crónicas como las disfunciones psíquicas y trastornos neuromotores y funcionales, que fue la principal causa para la repentina suspensión del entrenamiento.
7. La escasa cultura de los actores principales-deportistas y entrenadores-que dificulta la consolidación del proceso de desentrenamiento en la etapa de retiro.
8. Existencia de una meta programa para el desentrenamiento de exatletas de élite que no contemplan exatletas a otro nivel en la pirámide de alto rendimiento.



El artículo que se presenta comparte la idea de que los sacrificios biológicos que realizan los deportistas para mantener sus respuestas adaptativas llegan a sus límites y es oportuno realizar un proceso de desentrenamiento deportivo, por lo que se tomó en cuenta el componente biológico y se propuso un proceso con la utilización de la equino-interacción-profiláctica con el empleo de ejercicios con caballos como elemento de cambio.

Para Mena (2020) "(...) la planificación del desentrenamiento deportivo es un proceso encaminado a preservar la salud de los atletas de alto rendimiento que arriban a la longevidad y culminan su vida deportiva activa" (p.7), lo que también se consideró en el modelo que propone la investigación realizada.

Muy importante es la consideración de los autores Frómeta *et al.* (2022) cuando plantean:

El escaso conocimiento de los procederes teórico-metodológicos sobre la etapa de retiro de los deportistas y la pobre sistematización de las ideas surgidas en torno al desentrenamiento entorpecen la realización de acciones efectivas para la reincorporación de los exdeportistas de alto rendimiento a sus comunidades con una óptima salud postdeportiva. (p.1)

Se ha tenido en cuenta que el desentrenamiento, al culminar la vida deportiva, trae beneficios para la salud física y mental del deportista de alto rendimiento. La investigación realizada ha tenido como propósito implícito el de conservar la salud física y mental del deportista que inicia la etapa de retiro y empieza un proceso de desentrenamiento deportivo.

El modelo que se propone contribuye a aliviar la brecha epistemológica que existe sobre el desentrenamiento para elevar los conocimientos de atletas, entrenadores, familias y la comunidad relacionados con este proceso. En general, se reconoce cómo este modelo da solución al problema científico y objetivo de la investigación, la que se genera, a partir de insuficiencias en el proceso de desentrenamiento en el boxeo. La propuesta da una respuesta novedosa y diferente a la problemática expuesta y el modelo, como resultado científico, fue motivado con la utilización de ejercicios con caballos, como el elemento que rompe con el tradicionalismo en este proceso.



CONCLUSIONES

Los elementos planteados concordaron con los citados autores, pero con la significación que tiene la equino-interacción-profiláctica en el desentrenamiento deportivo. Esta propuesta teórica tuvo su aplicación práctica en la estrategia que aportó la investigación, pero se puede emplear en otras.

La estrategia puede aplicarse a prácticamente cualquier área, siempre y cuando se trate de la puesta en práctica de un plan diseñado para sacar la mayor ventaja posible de las condiciones y de los recursos dados y puede clasificarse de acuerdo a distintos criterios.

En esta investigación, se elaboró una estrategia pedagógica para el desentrenamiento deportivo de los exboxeadores que llegan a su etapa de retiro. No obstante, el autor de la investigación sugiere continuar trabajando en otras vías para este desentrenamiento que favorezca el proceso en atletas, familias y comunidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón-Ramírez, B. J., Ramos-Romero, G., & Frómeta-Moreira, N. (2023). 9.El desentrenamiento deportivo en el boxeo como problemática social. *EduSol*, 23(83), Article 83. <https://edusol.cug.co.cu:443/index.php/EduSol/article/view/492>
- Asamblea Nacional del Poder Popular. (2019). *Constitución de la República de Cuba*. Editora Política. https://www.parlamentocubano.gob.cu/index.php/sites/default/files/documento/2022-01/Nueva%20Constituci%C3%B3n%20240%20KB-1_0.pdf
- Castellanos, S. M. H., Garcias, E. O., Matos, J. L. F., & Piperski, M. (2020). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en Villa Clara. *Ciencia y Actividad Física*, 7(1), 30-47. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/100>



Frómeta-Moreira, N., Padilla, R., Alarcón-Ramírez, B. J., & Romero-Frómeta, E. (2022). El desentrenamiento deportivo: Una garantía básica para la salud postdeportiva. *Revista DeporVida*, 19(51).

<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/814>

INDER. (2015). *Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al Movimiento Deportivo Cubano. Resolución 82/15*. INDER.

Pérez, O. M. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Conrado*, 16(75), Article 75.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1380>

Reyes, B. B. L., Cardero, D. D. H., Arias, G. J. H., & León, M. C. (2021). Control pedagógico del desentrenamiento deportivo: Pedagogical control of sports training. *Cumbres*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.48190/cumbres.v7n2a4>

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

