

P ROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL DESENTRENAMIENTO INIVIDUALIZADO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DEL DEPORTE BALONCESTO

Juan Prieto Noa
Enrique R. Farfán Heredia
Oscar E. Mato Medina*



Introducción

El entrenamiento deportivo lo conforma una matizada gama de actividades que se desarrollan en función de buscar los mejores resultados personales y colectivos en la competencia como máxima expresión del deporte de alto rendimiento. Mediante este proceso se suministra la carga física al atleta y como resultado de su efecto acumulado se provoca una transadaptación en los procesos funcionales dada la alta exigencia impuesta al organismo.

Al analizar el criterio anterior se hace evidente la necesidad del desentrenamiento para los atletas de alto rendimiento retirados del

deporte activo para que sea una vía de readaptación funcional y asegure una mejor calidad de vida.

Con este trabajo se pretende dar a los baloncestistas retirados del alto rendimiento una herramienta para enfrentar dicho proceso.

Para la realización de esta investigación se utilizó una muestra de 10 baloncestistas retirados del deporte de alta competición, todos del sexo masculino y que hoy se desempeñan como seres sociales en las distintas colonias del municipio de Cienfuegos, Cuba.

Estos atletas se concentraron en un grupo experimental a los cuales se le aplicaron métodos

investigativos de corte teórico y empírico tales como la revisión de documentos oficiales, medición, entrevista, triangulación de información y la evaluación de expertos así como estadísticos que posibilitaron obtener los resultados y arribar a conclusiones significativas para la misma lo que nos permitió proponer algunas recomendaciones con el objetivo de profundizar en este tema y dar paso a nuevas investigaciones.

* Docentes de la Dependencia de Educación Superior Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Carmen.



Desarrollo

El deporte como fenómeno sociocultural no puede estar ajeno a los beneficios de la ciencia y la investigación. Detrás de un resultado o un record están los avances de la ciencia, el uso de nuevas tecnologías, así como la investigación científica para dar respuesta a las exigencias que emanan de la práctica físico-deportiva y recreativa en su diversidad.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico y multifactorial que constituye un estímulo capaz de romper la homeostasis y producir un efecto de carga progresiva creciente que estimula procesos fisiológicos de respuesta y adaptación del organismo obteniéndose como resultante de dicho proceso un incremento en la capacidad de trabajo físico y psicológico, así como una evolución paulatina en el rendimiento del atleta (Verkhoshansky, 1999). En la mayoría de los deportes es conveniente periodizar el entrenamiento, subdividir el ciclo en períodos, y estos a su vez en etapas, lo que constituye la clave del éxito para lograr y sostener la forma deportiva. (Matvieev, 1983). Este modelo es asumido en la actualidad por un gran número de autores como Ozolin (1988), Grosser (1992), Manno (1994), Verkhoshansky (1999), Forteza (2001), Morales y Álvarez (2001) quienes lo impulsan a pesar del tiempo transcurrido y de los nuevos sistemas competitivos imperantes.

El proceso de entrenamiento deportivo desde sus raíces posee una importancia capital para los fisiólogos, investigadores, entrenadores, médicos y las ciencias aplicadas al deporte, debido a la compleja y di-

versa repercusión que provocada en el organismo humano. Platonov (1984), Devís y Peiró, (2000) y García (2012) son de la opinión que la actividad física constituye uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícita la consideración saludable dentro del contexto deportivo.

Este aspecto toma valor en la medida que el entrenamiento de alto rendimiento se torna más agresivo a la salud del atleta, teniendo en cuenta el creciente aumento de las exigencias del propio entrenamiento provocado por el aumento considerable de compromisos competitivos en que debe participar el atleta en el año, evidenciando en cada una óptima forma deportiva.

Los argumentos antes mencionados pueden provocar que el

entrenamiento de alto rendimiento se torne insostenible para la salud del deportista por lo que en la actualidad se aboga que este proceso se realice de forma menos agresivo posible a la salud del practicante con el apoyo de las ciencias que sustentan el entrenamiento deportivo y la práctica de actividades físicas.

Si se tiene en cuenta que el entrenamiento perspectivo o a largo plazo involucra el desentrenamiento deportivo como continuidad a la preparación deportiva pero con objetivos diferentes (Morales, 2012), entonces, se pudiese otorgar a este proceso (cuyos fines son netamente profilácticos) la misión de hacer sostenible el entrenamiento a largo plazo para la salud del que fue objeto de las exigentes y crecientes cargas del entrenamiento y la competencia.

Lo planteado anteriormente se asume a partir de los preceptos que ofrece Santana (2003), en su Tesis Doctoral, la cual constituye una herramienta metodológica que contrasta con esta tendencia agresiva otorgada al entrenamiento deportivo a largo plazo, al conceptualizar la preparación deportiva sostenible como el *“proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana”*. O sea, es la protección del atleta a lo largo de su vida deportiva, tanto en su etapa de máximo rendimiento, como cuando se retira del deporte y transita por el proceso de desentrenamiento como vía hacia una mejor calidad de vida sustentada en la práctica sistemática de ejercicios físicos.

La consecuente preparación del deportista a largo plazo posee una importancia capital; este criterio ha venido en evolución desde Ozolin (1988) planteándose la división de este proceso en dos períodos para su formación (Selección y Preparación), finalizando el segundo con una fase de transición al culminar la vida deportiva, sea por una u otra causa.

Verkhoshansky (1990) aborda de manera similar el proceso de entrenamiento a largo plazo, reflejando en su obra que el deportista no culmina su vida deportiva sino transita por un proceso de transición de cargas o desentrenamiento. Al referirse a este tema García Manso (1996) propone diversas etapas orientadas (objetivos y contenido c/u), por las que transita el atleta en su vida deportiva. Estas etapas son las siguientes:

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. (varios años según las características de cada deporte y las particularidades de cada atleta).
7. Séptima Etapa: Desentrenamiento dirigido (Según necesidades del sujeto).

En febrero de 2012 Robert Quezada publicó un artículo en la revista digital *“1800 béisbol”*, donde defendió el criterio de que la planificación acertada para la construcción de un atleta a largo plazo consta de seis etapas:

- 1.- Etapa de la preparación inicial.
- 2.- Etapa de la preparación preliminar de base.

3.- Etapa de la preparación especial de base.

4.- Etapa de la realización de los máximos resultados.

5.- Etapa de conservación de los máximos resultados.

6.- Etapa de desentrenamiento.

Por otra parte, Mayo y Morales (2011), en su creación científica sobre el proceso de desentrenamiento deportivo conciben este dentro del entrenamiento a largo plazo, a partir de un principio rector para su planificación: Este principio es el de Preservación del Estado Satisfactorio de Disposición Atlética (ESDA), del cual se derivan otros principios así como las reglas metodológicas que rigen dicho proceso y su planificación.

Para su evolución, los deportes se sustentan en el desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades, destrezas, estilos y maestría, elementos estos que necesitan de un prolongado y sistemático entrenamiento para perfeccionarse. Este proceso es reconocido también como entrenamiento perspectivo o a largo plazo por Matvieev (1967), Harre (1983), Hahn (1987), Ozolin (1988), Forteza y Ranzola (1988), Grosser (1992), Manno (1994), Weineck (1994), García Manso y col. (1996). Verkhoshansky (2002), Cortegaza (2004), Collazo (2005) y Navarro (2007).

Formar un atleta requiere de varios años de preparación, quienes transitan por diferentes etapas desde su iniciación hasta cultivar sus máximos resultados, llegar a la longevidad y asumir el retiro deportivo como una etapa funcional de la vida del deportista de alto rendimiento.

Con relación a este tema y como un criterio de gran importancia están los indicadores para caracterizar el retiro deportivo desde el propio entrenamiento que fueron establecidos por Ba-

roso (2010) en su tesis doctoral los cuales constituyen un criterio de pertinencia para emprender el desentrenamiento deportivo desde el propio entrenamiento de forma individualizada, es decir a partir de las necesidades de cada sujeto.

Este aporte constituye el eslabón que verdaderamente enlaza el proceso de preparación del deportista con el desentrenamiento deportivo que este debe asumir al pasar a la inactividad, pero va más allá al ofrecer elementos a tener en cuenta de un proceso al otro y orientar el camino hacia una correcta transferencia satisfaciendo las necesidades reales y objetivas que demanda el atleta que se retira.

No se concibe la culminación de la vida deportiva (entrenamiento a largo plazo) de un sujeto-objeto que ha recibido diferentes cargas de entrenamiento por varios años sin transitar por el desentrenamiento como vía hacia el logro de una mejor calidad de vida en sus nuevas funciones como ser social.

Hoy día existe una gran diversidad al conceptualizar el desentrenamiento deportivo como concepto en constante evolución gracias a la incorporación de distintos criterios de varios autores. Según la Biblioteca de Consulta Encarta (2007) desentrenar significa hacer perder el entrenamiento adquirido mientras que para Barroso (2010) es la acción y efecto de desentrenar. Para Mazorra (2000) el desentrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento.

Al analizar los conceptos antes abordados los autores concuerdan en que el desentrenamiento es un proceso pedagógico de carácter médico profiláctico encaminado a preservar la salud del exatleta, aspecto este que lo acredita dentro del entrenamiento a largo plazo como el escenario propicio para hacer sostenible la actividad física como medio hacia una mejor calidad de vida. El desentrenamiento deportivo es la continuidad del proceso de entrenamiento (Morales, 2012), basado en la planificación como sustento de los procesos pedagógicos, aunque con direcciones y objetivos diferentes.

El entrenamiento se encamina al resultado deportivo a partir de una forma óptima como consecuencia del desarrollo sistemático y exigente de habilidades y capacidades, y por otra parte el desentrenamiento busca readaptar en el orden físico, funcional, metabólico y psíquico al atleta retirado como ser biopsicosocial e incorporarlo a la sociedad con nuevas metas, aspiraciones y funciones que desempeñar.

Ambos procesos, tanto el entrenamiento como el desentrenamiento están conformados por diversos componentes estructurales, los que posibilitan su certera e individualizada planificación; es decir todo sujeto que sea objeto de uno u otro proceso transitará por diferentes etapas o momentos, con tareas y contenidos específicos para cada una según los objetivos previstos, pero sin un estimado de tiempo predefinido para su cumplimiento.

Sería un error plantear rigidez en el tiempo y las etapas en los modelos a seguir para llevar a efectos el desentrenamiento deportivo, cada sujeto que se retira del deporte activo demanda de sus propias necesidades, por lo que el tiempo, el volumen y la intensidad de trabajo durante este proceso será individualizada, aun cuando pertenezcan a la misma disciplina deportiva y muestren características grupales semejantes.

Para las ciencias aplicadas al proceso de entrenamiento deportivo

constituye una prioridad la preservación de la salud de quienes fueron grandes atletas y recibieron grandes cargas de entrenamiento; muestra de ello fue el primer Seminario Internacional sobre desentrenamiento desarrollado en febrero del 2009 en Brasil, donde se redactó una intención y se propuso el establecimiento de un programa institucionalizado para el desentrenamiento y transición de la vida deportiva, sustentado en la pertinencia actual de este fenómeno como vía hacia una mejor calidad de vida para los que abandonan las exigentes cargas de entrenamiento y las competiciones. En este sentido, en el año 2001 en Cuba se creó el Grupo Nacional de Atención al Desentrenamiento Deportivo (GNADD), cuyo fin es concebir este proceso como una directriz desde las máximas estructuras institucionales y debe ser cumplida por todo atleta que se retira del deporte activo para asegurar mejoras en su calidad de vida. Como complemento a las acciones del GNADD, en 2003 se aprobó el Programa Nacional de Atención Médica a los exatletas, que es un importante paso de avance aunque posee un carácter muy generalizado y es demasiado rígido para su organización y planificación.

Porto (2004), en su tesis doctoral, propone una metodología para el desentrenamiento de judocas élite retirados en la que establece dos etapas: la primera (Pre-retiro) que tiene un carácter fundamentalmente instructivo-educativo y orientador mientras que la segunda (Post-retiro) se basa en un proceso de disminución progresiva de las cargas, que comienza a partir del retiro oficial de la vida activa de los deportistas

Aguilar (2009), en su tesis doctoral propone un metaprograma de entrenamiento físico para



el desentrenamiento de atletas élitos (equipos nacionales o de primera línea en las provincias), propone los objetivos que conducen a establecer los contenidos, las etapas (transición, adaptación y mantenimiento que llevan a su desarrollo). Es considerada la obra más completa relacionada con el proceso de desentrenamiento y su evolución, posee una gran profundidad, alcance, validez y objetividad.

Autores como Ronconi y Alveroco (2008), convergen en percibir el desentrenamiento como el resultado de una disminución en las exigencias del entrenamiento o un entrenamiento insuficiente en beneficio de readaptaciones; por su parte Alonso (2007), además de compartir criterios enfatiza en diferenciar la pérdida de la condición física (desacondicionamiento), con el desentrenamiento como proceso que involucra dicho desacondicionamiento pero desde la planificación individualizada, nunca a partir de la pérdida parcial o total de adaptaciones a causa de una brusca parada del entrenamiento.

A partir del análisis realizado del tema que se aborda se hace necesario centrar la atención en diseñar programas flexibles para llevar a cabo el desentrenamiento deportivo en correspondencia con las demandas de cada individuo objeto del mismo.

Los métodos anteriormente analizados para implementar el desentrenamiento deportivo favorecen rigidez, hecho este que denota la incapacidad para introducir y generalizar los resultados obtenidos a partir de su aplicación, y por demás dejan ambigüedad en la relación oferta y demanda del sujeto-objeto del proceso. Por lo que la planifi-

cación de modelos flexibles para llevar a efectos el proceso de desentrenamiento deportivo desde una perspectiva individualizada según necesidades reales aún es una necesidad insatisfecha, partiendo de esta pertinencia y desentrenar los atletas que se retiran del alto rendimiento con certeza; nos sitúan ante la siguiente situación problemática: “Persisten irregularidades en los modelos para implementar el proceso del desentrenamiento deportivo desde una perspectiva individualizada según demandas de cada sujeto.”

De esta situación problemática se deriva el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al desentrenamiento según individualidades de los atletas retirados del alto rendimiento del deporte Baloncesto? que requirió cumplir con los siguientes objetivos:



Objetivo general

- Constatar la influencia que ejerce un programa de preparación física para desentrenar atletas retirados del alto rendimiento del deporte baloncesto.

Objetivos específicos

- 1.- Revisar los fundamentos teóricos que sustentan la investigación,
- 2.- Caracterizar el estado actual del proceso de desentrenamiento deportivo en los atletas retirados del deporte de alto rendimiento del deporte baloncesto.
- 3.- Elaborar y aplicar un programa de preparación física para el desentrenamiento de los atletas retirados del alto rendimiento del deporte baloncesto.

La metodología para esta investigación estuvo centrada en la relación causa-efecto que se establece entre las variables que se investigan. Por ello, desarrollamos este trabajo de tipo explicativo, bajo el paradigma cuantitativo siendo un diseño pre-experimental con un solo grupo aplicándose un pretest con el correspondiente posttest al finalizar el programa de preparación física.

La hipótesis de investigación tomada en cuenta fue que con la aplicación de un programa de preparación física se contribuye a la disminución de los índices de algunos indicadores del desentrenamiento de los atletas retirados del alto rendimiento del deporte Baloncesto.

La muestra utilizada se conformó por 10 exatletas del sexo masculino de la provincia de Cienfuegos, Cuba, que estaban ya inactivos. Estos exatletas fueron seleccionados a partir del interés que mostraron para incorporarse a la práctica del programa de desentrenamiento propuesto en esta investigación.

Antes de incorporarse al desentrenamiento los sujetos seleccionados no habían llevado a cabo actividad física alguna con fines de readaptación metabólica. Lo que pudieron haber realizado fue desde una perspectiva empírica, sin una lógica planificación, dosificación y estructuración, que les permitiera buscar nuevas adaptaciones en correspondencia con las exigencias actuales.

De la muestra inicial se mantuvieron los 10 exatletas, los que fueron distribuidos de forma aleatoria simple, en un grupo experimental, compuestos por 10 sujetos.

Análisis de los resultados

Los datos obtenidos después de aplicados los diferentes instrumentos de la investigación fueron procesados en el paquete estadístico SPSS 15.0 utilizando el método distribución empírica de frecuencia y la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon.

Al analizar el comportamiento de los resultados de las entrevistas realizadas a los sujetos que integran el grupo experimental se pudo observar que 7 (70%) de sus miembros plantean conocer sobre el desentrenamiento como proceso y 3 (30%) no lo conocen, por lo que hay una prevalencia de un (70%) que conoce algo sobre el tema de investigación, también el (50%) dicen hacer actividades físicas de forma empírica con el fin de realizar algo similar al desentrenamiento, el resto de los sujetos de este grupo 5 (50%) no realizan actividad física alguna a pesar de que 2 de ellos, el (40%) de estos conocen algo sobre el desentrenamiento y sus múltiples influencias.

La totalidad de los sujetos (100%) concede al desentrenamiento una gran importancia para los atletas retirados del alto rendimiento desde una perspectiva profiláctica.

El 40% de este grupo padece enfermedades crónicas no transmisibles que ponen en riesgo constante su vida, y los 6 restantes dicen no padecer, o sencillamente no saben, sin embargo contradictoriamente el 100% de los sujetos objetos de análisis en este grupo coinciden y le otorgan al desentrenamiento gran relevancia como alternativa ideal para readaptarse y que además como herramienta preventiva para su organismo ante las nuevas condiciones por lo que asegura una mejor calidad de vida al retirado del deporte de alto rendimiento.

Resultados de la frecuencia cardíaca

Al analizar el comportamiento de los indicadores frecuencia cardíaca y respiratoria del grupo experimental en cada momento de la investigación podemos triangular los datos y corroborar el efecto positivo del programa de desentrenamiento propuesto en este trabajo.

En la primera medición del indicador frecuencia cardíaca 90% de los sujetos de este grupo se encontraban evaluados de (R) (3 puntos) pues se encontraban en los límites superior o inferior del rango para dicho indicador y 1 sujeto evaluado de (M) (2 puntos) por estar fuera de los rangos establecidos. Ninguno de los sujetos está en el rango que lo identifica de B, sin embargo en la cuarta medición después de haber desarrollado el programa de desentrenamiento la transformación es la siguiente 8 sujetos evaluados de (B) (5 puntos) que representa el 80% y dos de (R) (3 puntos).

Después aplicado el programa de desentrenamiento ninguno de los sujetos objetos investigación se encuentran en el rango de (M).

Resultados de frecuencia respiratoria

La frecuencia respiratoria se comportó de la siguiente manera, en la primera medición 30% se encontraba en el rango de Bien (5 puntos) y 30% en el de Regular (3 puntos) y 40% evaluados de Mal (2 puntos).

Después de aplicado el programa de desentrenamiento los valores de la frecuencia respiratoria (4ta medición) 60% se evalúa de Bien (5 puntos) y el resto (40%) se evalúa de Regular (3 puntos) por lo que hubo un incremento en los evaluados de Bien y Regular y se eliminaron los evaluados de M (mal).

Resultados de la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon

Esta prueba establece las decisiones de aceptar o no las diferencias intragrupal y se basa en la significación asintótica, la que debe comportarse por debajo de valores de 0,05 lo que indica que la variable difiere en su distribución.

Después de haber obtenido los resultados del pretest y postest de los 5 indicadores operacionales de la investigación se decidió aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon que detecta las diferencias de distribución en cuanto al comportamiento de la misma variable en el mismo grupo de sujetos y en 2 momentos distintos.

Cuando se valoran los resultados de las pruebas de Wilcoxon se comprueba que la significación asintótica bilateral de ambas pruebas es menor que el nivel de significación de 0.05 por tanto se acepta la hipótesis que significa que los indicadores aplicados para evaluar la variable son eficaces (hipótesis alterna).



Test Statistics(c) Wilcoxon Signed Ranks Test.

	Exp.Frec.card_Post - Exp card_Pret.	Exp. Frec.Resp_Post - Exp. FrecResp_Pret.	Control Frec.card_Pos. Control- Frec.card_Pret	Control Frec.Resp_Po- Control Resp_Pret Frec.
Z	-2,714(a)	-2,401(a)	-1,633(a)	,000(b)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007	,016	,102	1,000

Test Statisticos(b) Significación Test

	Exp.Frec.card_P ost Exp.Frec.card_P ret.	Exp.Frec.Resp_ Post. Exp.Frec.Resp_ Pret.	Control Frec.card_Post Control.Frec.card_P ret.	Control Frec.Resp.Post. Control Frec.Resp_Pret.
Exact Sig. (2-tailed)	,008(a)	,016(a)	,250(a)	1,000(a)

Conclusiones

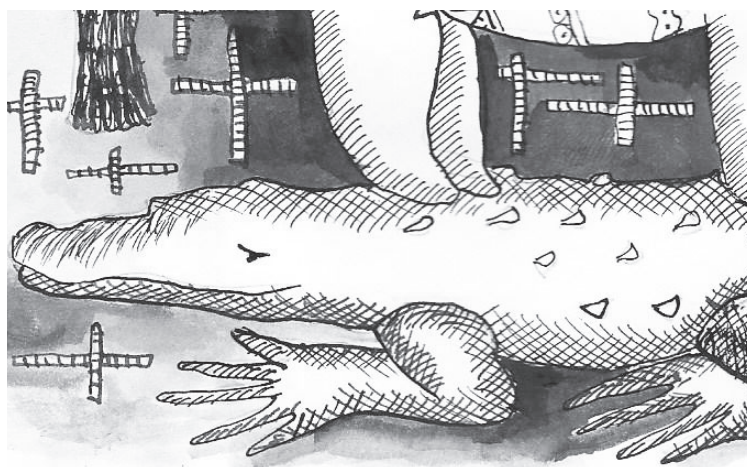
1. Se acepta la hipótesis planteada para esta investigación pues con la implementación de un programa de desentrenamiento para los baloncestistas cienfuegueros retirados del alto rendimiento, se logra en ellos una estabilidad metabólica – funcional en los indicadores frecuencia cardio-respiratorias.

2. La planificación, dosificación y orientaciones metodológicas concebidas en el programa de preparación física para desentrenar los baloncestistas retirados del alto rendimiento en Cienfuegos propuestos en esta investigación permiten dar coherencia a la relación entre el entrenamiento, competencia y desentrenamiento como una necesidad para los retirados del deporte de alto rendimiento, dotándolos a su vez con una herramienta orientadora que los convierte en los sustantivos de su propio proceso.

3. El comportamiento de los indicadores medidos en esta investigación logra demostrar la eficiencia del programa de preparación física para desentrenar los baloncestistas retirados del alto rendimiento en Cienfuegos en función de una readaptación funcional y buscar una mejor calidad de vida, evidenciando los rasgos distintivos y superiores del grupo experimental con relación al grupo control, per-

mitiendo una clara e individualizada orientación del desentrenamiento deportivo en correspondencia con las características propias de cada sujeto y cada deporte.

4. Los 7 expertos concuerdan en la efectividad del programa de preparación física para desentrenar atletas retirados del alto rendimiento.

**Referencias**

Aguilar, R. E. (2009) *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite*. Tesis Doctoral no publicada. ISCF Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.
 Barrizotes, F. y [et. al] (2003) "El desentrenamiento deportivo". *Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física*. La Habana. Cuba.
 Collazo Macías, Adalberto y col (2006) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Tomo II. Ciudad de la Habana: ISCF "Manuel Fajardo". Cuba.
 Cortegaza, L. (1994). *Generalidades Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. Material de consulta. ISCF. La Habana. Cuba. Facultad Matanzas.
 Díaz, A. C. (2005) *Folleto de desentrenamiento personalizado, medio ambiente y deporte sostenible*. Villa Clara, Medicina deportiva.
 Díaz, Alba y col. (2006). "Desentrenamiento, etapa importante en la vida del deportista de alto rendimiento". *Revista digital* disponible en:

<http://www.ilustrados.com/publicaciones>. Consultado EL 29 de junio del 2011
 García Manso, J (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid. España. .
 Harre, D (1993). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico técnico. La Habana. Cuba.
 Matvéev L. (1983) *Fundamento del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
 Platonov V, N. (1999) *Planes y Programas para las áreas Deportivas Especiales y la Escuela de Iniciación Deportiva INDER*. La Habana. Cuba.
 Porto, L.F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. Tesis Doctoral no publicada. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.