

2.1 Inicios de la carrera deportiva

Introducción

La carrera de un deportista de alto rendimiento está atravesada por diferentes etapas y cada una de estas tiene un valor en sí misma, ya que es el escalón previo para conquistar la siguiente. Se puede decir que, transitar con éxito una etapa, con todas las variables que implica dicho éxito, es la clave para estar preparado psicológicamente (estado de madurez a la altura de lo que está por venir) a la hora de afrontar futuros desafíos. Cuando dice "transitar con éxito" hace referencia a que el deportista posea aquellas herramientas necesarias para adaptarse a los cambios y para poder sobrevenirse a los contratiempos que puedan surgir durante su carrera deportiva en cualquiera de las áreas de su vida.

Un deportista de alto rendimiento se forma a lo largo de su vida y es, justamente esa formación, lo que determina que dicha carrera sea o no con éxito. Para comenzar a entender cómo es la vida de un deportista de Elite, se dividirá su carrera en etapas y se señalará la mayor cantidad de variables que caracterizan a cada etapa para que se entienda mejor el propósito. La coexistencia de dichas variables y la armonía de su desarrollo, es un trabajo complejo donde intervienen múltiples personajes. Aquí ya nos enfrentamos con otra realidad, y es que nuestro trabajo como psicólogos, por mejor realizado que este, va a estar supeditado al trabajo no solo de otros profesionales sino además con el grupo familiar del sujeto-deportista. Estos actores en un primer momento son: los padres, los amigos, la escuela, los entrenadores, etcétera. Y, dependiendo de los recursos económicos del club al cual pertenezca el sujeto-deportista, pueden intervenir otros profesionales tales como, el médico de la institución, los dirigentes, mantenimiento etc. Con lo cual, durante el desarrollo deportivo es necesario saber trabajar con entornos de este tipo, además de entender la complejidad que representa para un deportista atravesar con éxito una carrera en el alto rendimiento.

Como se puede apreciar, la carrera deportiva está atravesada por diferentes fases o etapas: iniciación, aprendizaje, comienzo de la carrera deportiva, competición en el alto rendimiento y retirada deportiva (Stambulova, 2007). Trazar una línea del tiempo y analizar todas las etapas por las que transita un deportista de alto rendimiento es un trabajo harto extenso. Cada una de estas ofrece mucha información de índole psicológica, producto de la

complejidad que significa abordar un estilo de vida con fuertes compromisos y responsabilidades desde edades tan tempranas y lograr mantenerlo en el tiempo.

El contexto bajo el cual se forma un deportista de elite es determinante. Que un talento deportivo pueda desarrollar toda su potencialidad y con ello conseguir mejores resultados, dependerá de numerosos factores, entre los cuales se encuentran: direccionamiento optimo, un estado saludable en ausencia de enfermedades, condición psicosocial, psico-emocional, motivación, estudios (De Knop, P., 1993). Se puede señalar que, el contexto socio-cultural (entorno) donde un deportista se desarrolla, indefectiblemente condiciona a su persona. (Rius i Sant, J., 1995) en especial en los primeros años de vida.

Para lograr comprender con detalle cada elemento de este apartado, se definirán a continuación los términos de: alto rendimiento y elite.

Élite o elite es un grupo minoritario de personas que tienen un estatus superior al resto de los seres que conviven en sociedad.

Dentro de cada sociedad o cultura, indefectiblemente existen diferentes tipos de elites. Esto es producto de las diferencias que se generan en las sociedades en cuanto a la redistribución de los recursos. En la medida que distintos sectores sociales van generando autonomía (arte, economía, ciencia, política, etc.), comienzan a surgir élites sectoriales las cuales van a defender sus intereses y puntos de vista, es decir los modelos tradicionales.

En este sentido, uno de los problemas centrales de las sociedades modernas es la integración horizontal, estos es, intentar en la medida de lo posible, que no se diferencien los estratos sociales. Además, esto genera el desafío de la integración vertical, esto intenta romper barreras estimulando la fluidez en las comunicaciones dentro de una sociedad. Dentro de un mismo deporte se pueden encontrar diferentes élites, por ejemplo: en un equipo de natación, los mejores de cada prueba pueden ser considerados la élite de ese club, y estarán acompañados por el resto de sus compañeros que puede que tengan menos nivel que ellos en cuanto a los resultados deportivos. Dentro de este mismo equipo.

Estas cuestiones están siendo estudiadas desde los orígenes de la civilización, tomando como partida los términos o conceptos de sabiduría y virtud. Igualmente, recién a fines del siglo XVIII y principios del XIX es cuando la noción de élite comienza a tener relevancia. El término refiere a quienes han sido elegidos por corresponder con virtudes diferentes a los demás.

Alto rendimiento:

La idea de Alto Rendimiento se relaciona directamente con lo que se considera como un buen estado físico o estado de forma atlética para desarrollar determinadas habilidades. En este caso, el concepto alude a optimizar el aprovechamiento de las capacidades del individuo: coordinación, capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad) socio afectivas o emocionales, psicosociales, cognitivos y técnicos. Todo deportista que logre conquistar dichos recursos de manera óptima, lograra estar más cerca de conseguir buenos resultados deportivos siendo así un Deportista de Alto Rendimiento.

2.1.1 Modelo de carrera deportiva

Durante años, una rama de la psicología se dedicó exclusivamente al estudio y la investigación de solo una etapa de la carrera deportiva, la transición o fin de la carrera. La transición refiere al momento en el que el sujeto-deportista deja de dedicarse al deporte y comienza a transitar la etapa de no deportista. La mayoría de los estudios se basan en dicho momento, pero no es hasta hace pocos años que comenzó a interesar a los psicólogos el estudio de todas las etapas de la carrera de un deportista desde sus inicios hasta el final. Esto se da, producto de lo importante que es el estudio de los diferentes momentos que un deportista atraviesa y de cómo sus pares y el ambiente impactan en dicha carrera.

El término de ambiente, hace referencia a lo que se encuentra próximo al sujeto-deportista, todo lo que rodea e influye al mismo de manera directa. Con esta definición de ambiente, se considera que intervienen, en el sujeto, cuestiones del tipo: afectivas, sociales, educativas, geográficas y ecológicas, que pueden afectar a la persona. (Ruiz, L., 1987).

El ambiente social primario es donde se desarrolla su identidad, autoestima y motivación para tener éxito en el deporte. El rol de los padres es considerado como uno de los principales agentes socializadores. García Ferrando (2002), observa que el 33% de los atletas olímpicos españoles (que conquistaron el alto rendimiento) han sido estimulados e influenciados, durante su carrera deportiva, por su familia para que tengan la posibilidad de estar enfocados en el alto rendimiento. Con esto, se entiende que los primeros pilares para el desarrollo deportivo es la familia, con lo cual se puede pronosticar que algún fallo en dicho vinculo puede ocasionar eventuales inconvenientes en la carrera del atleta.

Considerando el contexto familiar, se observan otros actores que interactúan con el niño Deportista durante su desarrollo. Estas personas que rodean el entorno próximo del deportista, también resultan influyentes en la formación del deportista al igual que sus padres.

El sujeto-deportista con el tiempo comienza a sentirse un pequeño adulto, producto de asumir las responsabilidades desde edades muy tempranas. Esto ocasiona algunos de los primeros conflictos con los que comienza a convivir el sujeto-niño-deportista, entre ellos, se puede mencionar la pronta adquisición de compromisos a afrontar: 1- Cumplir horarios de entrenamiento. 2- Respetar estilos nutricionales. 3- Horarios de descanso y sueño. 4- Resignar fines de semanas con familia o amigos por competencias deportivas. 5- Luchar contra las adaptaciones curriculares para afrontar la educación, en los casos de aquellos que decidan continuar con su formación obligatoria, etc.

La sociedad influye de manera directa en la vida del sujeto-deportista, no solo por el simple hecho de pertenecer a esta, sino por cómo se perfilan políticas económicas y educativas que de alguna manera le van a permitir, o no, ingresar en un proyecto deportivo a largo plazo. Un joven deportista que tiene como intención alcanzar el alto rendimiento, no tiene las mismas oportunidades viviendo en Norteamérica, Europa o Australia, que en Sudamérica o África. Los países que cuentan con recursos y políticas destinados a incluir a este grupo social, generan la posibilidad de aumentar el número de deportistas. Por ejemplo, un sujeto-deportista que vive en Sudamérica, debe destinar una gran parte de su tiempo al entrenamiento ya que se dedica a un deporte como la natación. Las particularidades en las metodologías de entrenamiento de este tipo de deportes, llevan a que un niño que aspira a consagrarse dentro de su región, deba entrenar en doble turno (por la madrugada y por la tarde) más el entrenamiento de gimnasio. A esto se suma la jornada escolar y extra escolar según algunos establecimientos educativos. Si las instituciones educativas no cuentan con un programa adaptado a la realidad de estos niños, estos se ven enfrentados ante la realidad de la exigencia que implica tanta responsabilidad y muchas veces es un camino al abandono de la práctica deportiva o de la formación educativa. Es por esto que, las políticas deportivo-educativas deben estar presentes ante este tipo de situaciones, ya sea, con programas curriculares adaptados, residencias deportivas o, con diferentes tipos de becas producto de los gastos que implican los estilos de vida y las particularidades de algunos deportes. En estos últimos años, muchos países (EEUU, Bélgica, Francia, España, UK...) están apostando por proyectos que incluyan la doble formación de manera simultánea: la formativa/educativa y la deportiva, con tal de hacer compatible la compaginación de ambas áreas. Y a la vez, se está produciendo una concienciación de la población deportiva y los diferentes

profesionales que están presentes hacia la importancia del plan A dentro del plan B (formarse para el día de después), además que la sociedad, y más concretamente universidades y centros educativos, van entendiendo con empatía las características particulares de esta población, por lo que facilitan la compaginación de los estudios con las horas de entrenos, flexibilizando horarios o dotando de recursos extras (tutor académico para deportistas, plataformas on-line, cambio de fechas de exámenes por partidos/competición) para trabajar la prevención del abandono escolar.

El problema del abandono escolar, merece un profundo estudio. Producto de no estar equilibrado el currículo educativo a la realidad de un deportista, este se enfrenta con la necesidad de destinarle más tiempo al entrenamiento y termina abandonando la escuela. Esto trae como corolario que, en un futuro próximo, producto de que las carreras deportivas son en su mayoría cortas, nos encontremos con deportistas jóvenes retirados y sin formación escolar. Muchas sociedades no contemplan a este grupo de sujetos que de pronto se encuentran ante esa realidad, lo cual genera un doble problema, por un lado, un sistema que no está preparado y, por el otro, un sujeto-deportista que no cuenta con las herramientas para ingresar en el mercado laboral. Como psicólogos aquí se encuentra punto de estudio en el que hay que profundizar.

Es sumamente relevante generar estrategias de intervención cultural óptimas. Los nuevos desafíos con respecto a la asistencia de carreras deportivas, deberían tener en cuenta, por ejemplo, los servicios interculturales (ayudar a los deportistas en la integración a una nueva cultura, en caso de viajes o cambios de clubes), la generación y ampliación de redes para consultas o tutorías, y el armado de sistemas de evaluación integral que refleja las creencias culturales y los valores específicos de los deportistas.

Al mismo tiempo, existe en el imaginario colectivo, la idea de que un deportista de alto rendimiento solo puede conquistar el éxito en una disciplina deportiva si se enfoca en sus entrenamientos y en las competiciones. Si esto sucede así, puede generar en el deportista una distracción, la cual lo puede llevar a terminar su carrera deportiva sin herramientas para afrontar su retiro. Es por este motivo que se debe pensar en la importancia de aplicar políticas deportivas direccionadas a este fin.

A lo largo de la carrera deportiva existen cuatro niveles a considerar; cada uno de ellos con distintas etapas y sus posibles transiciones entre ellas (Figura 1).

Los niveles referidos y sus correspondientes etapas son: a) el deportivo, que incluye la iniciación, el desarrollo, la excelencia y la etapa de retiro, b) el psicológico, que incluye la infancia, la adolescencia y la juventud y la adultez, c) el psicosocial, en el que debe tenerse en cuenta la evolución de las relaciones con el entorno desde los padres en las primeras etapas, hasta la pareja más adelante, más la relación constante con los entrenadores, y d) el desarrollo académico y vocacional, que incluye la educación primaria, la secundaria, la universitaria y la formación y ocupación profesional. La intención es comenzar a interpretar al sujeto-deportista como un ser a nivel global para evitar visiones por parte de los deportistas como la que recoge Balagué (1999), cuando señala que «Ser considerado deportista es una parte muy importante de la identidad para lograr el alto rendimiento, pero no lo es todo. Los deportistas no están de acuerdo en ser vistos como seres de una sola dimensión

Tabla 1. Modelo de desarrollo de la carrera deportiva

EDAD	10	15	20-25	35
Carrera deportiva	Iniciación	Desarrollo	Perfeccionamiento	Retirada/ Reubicación
Desarrollo individual	Infancia	Pubertad	Adolescencia	Juventud Adultez
Evolución / Otros significados	Padres/Hermanos /Amigos	Amigos/ Entrenador/Padres	Pareja / Entrenador	Familia (Entrenador)
Desarrollo académico profesional	Educación primaria	Educación secundaria	Educación superior	Formación vocacional - profesional

Fuente: Willeman y Lavalley (2003).

Como se mencionó anteriormente, los inconvenientes para lograr coordinar el deporte con las actividades que no corresponden con lo deportivo, como puede ser en este caso la formación académica, genera que en muchas oportunidades los deportistas de alto rendimiento identifiquen que abandonar su deporte, es una potencial salida para liberarse de la presión y el estrés que provoca la simultaneidad de actividades (Fernández, Stephan & Fouquereau, 2006; González, Álvarez, Cabrera y Bethencourt, 2007; Álvarez y López, 2012; Álvarez et al., 2014).

En consecuencia, y como plantean Garcés & Carlin (2011, p.36) estos niveles de frustración que invaden al deportista, pueden generar intervenciones desde el campo de la psicología.

La no compatibilidad del alto rendimiento y la carrera deportiva, junto con otros aspectos de la vida no relacionados al deporte, lleva a los deportistas a no disponer de herramientas y habilidades necesarias para lograr éxito en

el campo del deporte y en sus carreras post-deportivas. Las dificultades a las que se enfrenta el deportista de alto nivel para conciliar estudios y deporte, están motivadas por un problema básico y fundamental; la falta de tiempo, esto ocurre en la mayoría de los deportistas de élite, a mayor nivel, mayores horas destinadas a la práctica deportiva. Las obligaciones que el sujeto-deportista debe cumplir para cada compromiso que asume en su etapa de formación por ejemplo su escuela, lleva a que deba trabajar sobre, ya sea la entrega de trabajos y tareas, la realización de exámenes, etc. Todo lo que constituye las características básicas de la formación reglada, por otro, en el caso del deporte, la asistencia a los entrenamientos, la participación en competiciones, las concentraciones deportivas, las consultas al psicólogo, etc. Son aspectos fundamentales de la vida diaria de los deportistas de alto nivel. Según Torregrosa, Sánchez & Cruz (2004, p.220), «estas dificultades son atribuidas sistemáticamente por los deportistas a la falta de flexibilidad del sistema y la poca consideración que se tiene con los deportistas de alto nivel». Ante esta realidad, los deportistas se ven forzados a elegir un camino optando por, el deporte o la formación escolar en el caso de que el sujeto-deportista este atravesando la edad escolar. Hay variables en el ámbito deportivo, además de los mencionados anteriormente, que también afectan al abandono escolar en los deportistas de élite (Aquilina y Henry, 2010). Para traer un ejemplo, la edad del alto rendimiento (temprana o tardía); las particularidades de las competiciones y sus características (calendario y su frecuencia); los costos que genera ser deportista (amateur o profesional) sumado a los agentes encargados de prestar algún tipo de servicio (Consejo Superior de Deportes, Comité Olímpicos, Federaciones, Clubes...) condicionan las limitaciones con las que el deportista se encontrara en el transcurso de su carrera (Henry, 2013; North y Lavalle, 2004).

2.1.2 Modelo vocacional

La definición vocacional y la construcción del proyecto profesional y vital de los sujetos-deportistas de alto nivel es un complejo proceso multifactorial y no unidimensional. Algunos autores, Lent, Brown y Hackett (1994) y Lent, Brown y Hackett (2000), aseguran que las cuestiones contextuales y de índole cognitivo influyen en la conducta vocacional, de manera directa, del deportista de alto rendimiento. Otros, sin embargo, sostienen que se trata de un proceso holístico de identificación personal y vocacional que surge de la participación del deportista en diferentes contextos (deportivos, sociales, académicos, vocacionales, etcetera). El crecimiento vocacional del deportista va a estar relacionado con su cultura y contexto social (sociedad, economía, política, etc.) y cognitivas (motivación, realización, emoción, etc.).

Un estudio reciente sobre 94 deportistas olímpicos en España muestra cómo un 31,9% de los deportistas optaron por realizar exclusivamente su carrera

deportiva, mientras que un 51,1% compatibilizaron estudios y deporte y un 17,0% compaginaron deporte y trabajo (Vilanova y Puig, 2013).

2.1.3 La autoeficacia

La psicología cognitiva introduce el término de autoeficacia y es oportuno estudiar lo que plantea esta corriente ya que podremos entender mejor de qué manera trabajar con los sujetos-deportistas.

La autoeficacia es comprendida como una habilidad del deportista para autoevaluar sus capacidades, tanto intelectuales como cognitivas, las cuales le permitirán realizar con éxito determinadas habilidades. Blanco (2009, p.424) sostiene que la autoeficacia le permite al deportista cuestionarse a sí mismo, gracias a la autoevaluación: «¿tengo capacidad de hacer esto?». Otra variable dentro de la autoeficacia corresponde a las, *expectativas de resultado*. Esto ha sido definido por Lent, Brown & Hackett (1994) como todo aquello que el sujeto-deportista realiza con la intención de analizar los resultados de las acciones que ejecuta.

La autoeficacia y las expectativas de resultado generan que el deportista se autoimponga metas que van a delimitar los intereses, objetivos y acciones del proyecto vital y profesional de la persona, serán la guía durante su carrera. De esta manera, el postulado sostiene que los intereses y motivaciones personales se construyen a partir de la autoeficacia y las expectativas de resultado del individuo.

Este proceso en el que el deportista se analiza a sí mismo, tiene como sustento poner de manifiesto lo que él desea (expectativas de resultado) con lo potencialmente probable (autoeficacia). Es indispensable que el deportista de alto rendimiento lleve a cabo lo que Savickas (2005) y Hartung, Porfeli & Vondracek (2008) plantean como competencias o estrategias de adaptación. Dichas competencias o estrategias son utilizadas para asumir responsabilidades con sus tareas, con el objetivo de disponer de una buena planificación, armar su proyecto de vida, sumado al hecho de acomodar los procesos de adaptación sobre todo en los entornos profesionales, personales, deportivos, familiares, etc.

Construir un proceso profesional deportivo en paralelo a la vida no deportiva, es algo a lo que se debe prestar una especial atención. Como se viene analizando en el texto, es indispensable educar al sujeto-deportista en el camino de brindarle herramientas para que el mismo sepa diferenciar que decidir para su vida. El trabajo multidisciplinario, entre las áreas que rodean al sujeto, es una pieza clave para dar soporte emocional. Sin dicho apoyo, el

deportista estará a la deriva y sin saberlo, con lo cual, si llega a completar su carrera deportiva con éxito sin dicho apoyo, puede que sea producto del azar o suerte. Este es uno de los motivos por los cuales históricamente han llegado pocos deportistas al alto rendimiento, la falta de trabajo en equipo multidisciplinar.

Independientemente de las exigencias mismas de cada deporte, mientras más preparados estén los entrenadores y círculo de profesionales que rodean al deportista, mayores posibilidades de consagrar su carrera en alto rendimiento tendrá. En el camino no solo quedan todos aquellos que no logran compaginar su vida deportiva con sus actividades cotidianas, sino también aquellos que son formados por profesionales que desconocen los fundamentos de su profesión sumado al desconocimiento de las capacidades emocionales y psicológicas de los sujetos. Todo profesional que se dedique a la formación de otros sujetos y desconoce las variables emocionales y psicológicas, va a generar menos implicación de parte del deportista, ya que no cuenta con las herramientas que ayuden y guíen en su carrera. Los entrenadores no solo deben manejar y dominar las competencias propias del deporte que enseña, sino nutrirse además de otras disciplinas que hacen al entendimiento del deportista como un ser complejo. No se encuentran estudios que se dediquen a investigar cuanta relación hay entre el abandono de los deportistas y la ignorancia de los entrenadores a cargo. No es correcto realizar hipótesis al respecto, pero es un tema no menor e interesante de abordar.

2.1.4 Etapas de la carrera deportiva desde la iniciación al alto rendimiento

En este apartado la intención es dar contexto sobre cuáles son las etapas que atraviesa el sujeto-deportista para llegar al alto rendimiento. Si bien es un tema que convoca a los entrenadores, es también importante para los profesionales que acompañan la formación del deportista. Se tomará como referencia a Seirullo Vargas, coordinador deportivo del Fútbol Club Barcelona y preparador físico del primer equipo durante muchos años. Es no solo considerado un gran entrenador a nivel mundial, sino también, el mentor de un modelo de entrenamiento que revolucionó el mundo de la preparación física en los deportes colectivos.

Seirullo (2005) plantea que, habitualmente, la iniciación a los deportes se realiza por medio de modelos construidos por los profesionales, en los que se proponen programas de ejercicios por medio de los cuales se seleccionan y detectan los talentos de forma prematura para aplicarles indiscriminadamente ese proceso, ocasionando en muchos casos el

abandono de la práctica al no obtener los resultados esperados. Con la excusa de que no valían, se oculta una mala gestión de los procesos de entrenamiento que son contruoidos de espaldas a las verdaderas necesidades del jugador. Se propone una alternativa que se centra en el deportista, en las necesidades que tiene como ser individual que es, por lo que las tareas propuestas son situaciones únicamente sujetas a las necesidades que la competición deportiva crea en el individuo. Entendiendo al individuo como un ser único, abierto, en continua interacción con el medio.

Esta propuesta es una construcción ideal que debe ser ajustada a la situación real de cada jugador o al menos a cada grupo de jugadores, para que la iniciación al deporte que practican promueva la obtención de los resultados deseados en las edades posteriores, sin caer en la premura del resultado inmediato y precoz que sólo puede ser una consecuencia del propio talento y nunca la finalidad de estas Fases iniciales. Cada jugador debe hacerse un proyecto personal de vida deportiva, ajustando este a sus necesidades y logros, única opción si quiere obtener óptimos resultados en los momentos clave de su vida deportiva. Luego su talento personal y la suerte, definirán la exacta validez del proceso y de la forma de haberlo adaptado al jugador (Seirullo, 2005).

La argumentación básica de las fases iniciales es fundamentalmente de tipo fisiológico, pero también se contemplan aspectos psico-sociales sobre todo en la justificación de las metodologías y condiciones de aplicación de las tareas.

En la etapa A de iniciación, sus fases están demarcadas cada dos años, pues esos procesos fisio-psico-sociales se modifican rápida y significativamente en estas primeras edades. Mientras que en la etapa B, sus fases son de 4 años, ajustándose a ciclos Olímpicos que son objetivo posiblemente prioritario de la etapa de alto rendimiento y pueden ser ajustados a bienios para los campeonatos del mundo de alguna de estas especialidades. La construcción de un proyecto de vida deportiva, está sujeto a procesos de maduración y desarrollo del individuo y las edades que proponemos son sólo aproximadas, pero en cualquier caso válidas para una mayoría de individuos.

En la etapa C las edades propuestas son aún más aproximadas. En ciertos deportes y en categoría masculina se aproxima más que en otros y para categorías femeninas. En todo caso esta es una propuesta ideal que debe ser entendida como una tendencia de referencia que cada individuo deberá modificar según sus logros e intereses (Seirullo, 2005).

Etapas de la carrera deportiva

- A. De iniciación a la práctica.
- B. De obtención de alto rendimiento.
- C. De funcionalidad decreciente.

Cada una de las tres etapas se sucede en lapsos de 10-12 años y se subdividen en fases:

- A1-. Fase de la práctica regular inespecífica (edad de 5- 7 años)
- A2-. Fase de la formación genérica polivalente (edad de 8-10 años)
- A3-. Fase de la preparación multilateral orientada (edad de 11-13 años)
- A4-. Fase de la iniciación específica (edad de 14-16 años)
- B1-. Fase de la especialización (edad de 17-19 años)
- B2-. Fase del perfeccionamiento (edad de 20-23 años)
- B3-. Fase de la estabilidad y alto rendimiento (edad de 24-28 años)
- C1-. Fase de la conservación del rendimiento (edad de 29-34 años)
- C2-. Fase de la adaptación compensatoria a la reducción del rendimiento (edad de 33-38 años)
- C3-. Fase de la readaptación funcional para el rendimiento no competitivo (edad de 30-41 años)

Es imprescindible que todo deportista sea orientado en su vida deportiva por un proyecto que permita evitar errores muy frecuentes cuando se precipitan los acontecimientos deportivos y no se respetan temporalmente los grandes criterios de optimización del individuo (Seiru.lo, 2005).

A continuación, trataremos de describir, resumidamente, cada una de las etapas. Como se mencionó anteriormente, estamos trabajando sobre contenido específico para entrenadores, pero la idea de dar contexto sobre la realidad de los deportistas ayudara mejor a futuros trabajos e intervenciones de índole profesional.

A-1: Es una práctica regular añadida a la que el niño realiza en su escuela. Al menos dos sesiones más que las que haya en su práctica escolar, con práctica escolar nos referimos a Educación Física.

A-2: Continuamos desarrollando su formación genérica para lograr unos grandes fundamentos de su motricidad, capaz de resolver los prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva.

A-3: De manera progresiva realizar una práctica orientada hacia los deportes y después hacia el deporte, en el que va mostrando mayor eficiencia. Se comienza a perfilar la especialidad deportiva.

A-4: Se conduce al deportista ya dentro de su especialidad deportiva hacia la adquisición de las técnicas y tácticas específicas de carácter global y posteriormente especializándose en un puesto específico del que puede pretender ser talento dadas sus capacidades personales.

B-1: Comienza a trabajar de manera dedicada en la disciplina deportiva. Los entrenamientos ya abarcan casi la totalidad del tiempo del deportista.

B-2: Es la etapa donde solo se puede dedicar a perfeccionar su talento.

B-3: Etapa donde el alto rendimiento es el protagonista. La vida gira sobre el deporte en cuestión.

Las fases C 1-2-3 están abocadas a mantener los puntos óptimos de rendimiento deportivo y comenzar a vislumbrar la retirada de la mejor manera.

Análisis y diferencias entre los deportes individuales y colectivos

Numerosos estudios muestran las diferencias entre las carreras deportivas de sujetos que se dedican tanto a los deportes de conjunto como a los deportes individuales. Salvando las diferencias obvias entre ambos estilos de deportes. Los trabajos se centran en cómo se gestiona la carrera deportiva de un deportista en cuanto su disponibilidad para realizar actividades extra deportivas.

A modo de introducción, se puede observar que los sujetos-deportistas que se dedican a los deportes individuales acumulan a lo largo del año más horas de entrenamiento que los sujetos dedicados a los deportes de conjunto. No se entrará en detalles respecto de los motivos relacionados al volumen de entrenamiento porque no es el contenido que nos convoca en

este estudio. Si podremos comentar que deportes como la natación, por ejemplo, en un sujeto-deportista que ya se encuentran en niveles nacionales, tienen sesiones de entrenamiento en doble turno con dos horas treinta (2h30m) por turno aproximadamente más una hora treinta 1h30m de entrenamiento en gimnasio y probablemente alguna disciplina extra de índole meditativa. Con lo cual el volumen de entrenamiento al día es de 8 horas, a lo que le debemos sumar las actividades extra deportivas como la escuela y todo lo que demanda. De lo contrario, en deportes como el fútbol, por ejemplo, en sujetos que ya están en competencias a nivel nacional solo entrenan dos horas (2hs) por día más, eventualmente, una hora (1hs) de trabajos de prevención de lesiones, fuerza, kinésicos, etc. Con estos dos ejemplos podemos hacer un traslado a los demás deportes tanto individuales como colectivos. De esta manera comenzamos a identificar las realidades opuestas entre sujetos-deportistas dedicados a uno u otro estilo de deporte y trasladar esto al estilo de vida que cada uno debe gestionar.

Con lo visto anteriormente, podemos comenzar a plantear que los deportistas que practican deportes individuales presentan un nivel de estudios (tanto finalizados como en curso) inferior al de los deportistas que practican deportes colectivos. Además, los deportistas de deportes individuales perciben con mayor dificultad la conciliación de la vida deportiva y académica. Hay que tener en cuenta la variable "económica", ya que en los deportes colectivos la repercusión social es más alta y también la expectativa económica, y por este motivo las estadísticas nos indican que hay una mayor formación académica en el deporte individual, ya que las posibilidades de vivir del deporte (expectativas económicas) son menores y se van concienciando de incluir su formación mientras están en activo, teniendo en cuenta que el ritmo de curso no será el que sigue un estudiante "normal" (con normal nos referimos a no deportista), mientras que en deportes con más retribución económica (fútbol, basquet...) hay menos deportistas formados porque invierten todo su tiempo en el deporte. Otra variable más a tener en cuenta es la cantidad de hora de dedicación, ya que cuando comparamos deportes dentro de los individuales, los deportes como la natación tienen una gran carga horaria por lo que imposibilita compaginar deporte y estudios, mientras que el atletismo, por ejemplo, a pesar de su carga horaria, deja margen a poder tener más tiempo de estudio.

Autores como Stambulova (2010) muestra cómo los deportistas poseen una edad media de 22.7 ± 6.7 años en el caso de los que se dedican al alto rendimiento. Según Park, Lavalle y Tod (2012), las edades comprendidas entre los 16 a los 26 años comprende la etapa en la que los sujetos-deportistas encuentran mayores limitaciones para armonizar carrera deportiva y académica.

García Ferrando (1996) trabajo sobre un estudio en cual involucro a diferentes generaciones de deportistas de alto rendimiento con pasado olímpico. En este trabajo el autor plantea que; los sujetos-deportistas que realizan deportes individuales (natación, tenis, atletismo, gimnasia) son los que muestran niveles de estudio inferiores en comparación con deportistas de deportes colectivos (fútbol, básquet, vóley). Se suele suponer que, en un futuro, los deportistas podrán tener mayores posibilidades de inserción laboral en comparación con el resto de la población (Conzelmann y Nagel, 2003; Muniesa *et al.*, 2010), aun así, los deportistas de deportes individuales tendrán más dificultades para lograrlo. Por todo ello, se sugiere la necesidad de un asesoramiento individualizado en función de las características del deportista y la disciplina practicada (Vilanova y Puig, 2013).

En un estudio realizado por Gallardo (2015) se introduce la figura del tutor deportivo, el cual debe adoptar el rol de guía, asesor y orientador que acompañe al sujeto-deportista a lo largo de la carrera educativo-deportiva. Puede ser interesante este planteo siempre que desde el sistema escolar se apoye, ya que para una familia tipo, solventar gastos de esta envergadura pueden hacerse inviables.

Desde la psicología deportiva y su aplicación al alto rendimiento, comenzar a entender las dinámicas de la carrera deportiva y su camino hacia el elitismo, es una tarea que no depende solo de saber sobre variables o corrientes psicológicas, sino también de la disciplina que ocupa al sujeto en estudio, en este caso el deporte. Numerosas críticas se pueden formular a profesionales que no se implican en el estudio de un medio tan complejo y dinámico como es el deportivo. Las características que rodean al mundo de la elite, desde a la presión mediática, las presiones por obtener marcas olímpicas, los sponsors, las jornadas de trabajo-entrenamiento interminables, la pérdida de vida social, los viajes, la falta de amistades y familiares en momentos complicados y que, dichos momentos, demandan máxima concentración y estabilidad emocional, las no convocatorias a selecciones nacionales, las lesiones-enfermedades, la imposibilidad de proyectar una vida no deportiva mientras se transita el deporte, etc. Son todas estas, cuestiones no menores que hacen al deporte de alto rendimiento y que desde temprana edad un sujeto comienza a atravesar.

Los psicólogos deportivos se trabajan la mayoría de las veces, con sujetos que a su corta edad, ya han realizado más experiencias que el profesional que los atiende. Conocen el mundo, atravesaron situaciones de máximo estrés psicológico-emocional, han estado lejos de sus seres queridos, etc. Esto quiere decir que se trabaja con personas o niños a los que se debe educar en asuntos que tal vez no se hayan experimentado. No se quiere decir que para trabajar con un deportista se deba conocer el mundo, solo se

sugiere que es indispensable entender esto a la hora de afrontar el acompañamiento. Puede que siempre un deportista sepa más que el psicólogo, es el trabajo de entender el contexto el que dará herramientas para guiarlos y tener y mantener una mirada más holística y transversal que, en ocasiones, el deportista no puede ver porque está centrando toda su atención en conseguir su meta deportiva a más a corto plazo. Puede ser un psicólogo, un tutor o/y un asesor de proyecto de vida, más adelante se puede entrar en debates sobre la formación del profesional que ha de llevar a cabo estas funciones, pero sí se quiere dejar plasmada la importancia y necesidad de empezar a preparar la retirada del deportista desde el primer día que este está en activo, no como una parte aislada, sino como un proceso en el que se trabaja cada transición hasta llegar a este último peldaño con las competencias y sentimiento de autoeficacia suficiente para poder afrontarlo como un reto y no como un trauma.