

2.2 Modelo de transición o retirada deportiva

Introducción

La retirada deportiva es una etapa que todo sujeto-deportista debe afrontar en algún momento de su carrera. Dicha etapa, ha sido clave para el estudio de parte del mundo de la psicología del deporte, producto de lo que genera en los deportistas atravesar una situación de ese tipo.

Muchos autores relacionan la retirada deportiva con la jubilación, o sea, algo que la gran mayoría de las personas atraviesa en un momento dado, con esto, no se le atribuyen gran dificultad, ya que es algo para lo que se preparan desde que ingresan en el sistema laboral. En principio, se puede encontrar una diferencia, y es que un deportista de alto rendimiento se enfrenta con dos “jubilaciones”. En primer lugar, se “jubila” o retira de su deporte propiamente dicho y, en segundo lugar, una vez retirado del alto rendimiento, ingresa, generalmente, al mundo laboral como cualquier ser humano. Los atletas desde muy pequeños ya están inmersos en su mundo deportivo con las responsabilidades que esto implica y que ya fueron detalladas anteriormente, los retiros se realizan en edades donde un ser humano promedio recién está ingresando en el mundo laboral y los deportistas ya han atravesado años de “trabajo” para volver comenzar nuevamente a enfrentar una situación laboral nueva y, muchas veces, diferente. Así, vemos que cuando un adulto ingresa en el mundo laboral, un deportista ya atravesó una vida de responsabilidades y compromisos para volver a comenzar nuevamente ya que las edades de retira son entre los 25-35 años, promedio.

Es por motivos como estos, que el retiro del alto rendimiento invita a ser estudiado y analizado. Definitivamente no es una jubilación más, y el trabajo de preparación para enfrentar un momento como el retiro es algo para lo que hay que formar al deportista porque, a diferencia de un joven-adolescente que se prepara para ingresar al mundo del trabajo (escuela-universidad, etc), el deportista solo se enfoca en su rendimiento y se encuentra de pronto en su retiro y sin herramientas, por ejemplo, del tipo académicas, para ingresar en el mercado laboral.

En este estudio se aborda el análisis con base en revisiones e investigaciones realizadas por diferentes autores que se han dedicado a la etapa de transición entre el alto rendimiento y la finalización de la carrera

deportiva. Haciendo foco en buscar la manera en que el retiro pueda impactar en menor medida en los deportistas, brindando herramientas durante su carrera deportiva para afrontar la transición de la manera menos traumática. Por lo tanto, entendemos la retirada como parte de un proceso y no como un hecho aislado.

El retiro del alto rendimiento es una instancia o etapa que todo sujeto-deportista atraviesa, de manera inevitable, en un determinado momento. Dicho retiro puede estar premeditado por el propio deportista producto de circunstancias particulares, o también, puede deberse a cuestiones ajenas al deportista y de asuntos fortuitos que, indefectiblemente, definen su carrera. Todos los deportistas se ven forzado a retirarse del alto rindiendo, ya sea por cuestiones inevitables como la caída del rendimiento producto de su edad o, como comentamos anteriormente, por asuntos ajenos al sujeto. Esta etapa es atravesada con mucha sensibilidad por el deportista y es este el motivo por el cual se debe analizar y estudiar. (Allison and Meyer, 1988).

McLaughlin (1981) plantea que, si el deportista analiza la posibilidad de retiro de manera voluntaria, dicha decisión cobra un alto grado de dificultad a la hora de llevarla a cabo. El sujeto tiene miedo de perder su identidad como deportista de alto rendimiento junto a sus condiciones o atribuciones físicas: cuando se habla de condición, se hace referencia a todas las destrezas que el deportista conquisto a lo largo de los años, condición que lo llevo al lugar que ocupa antes de su retirada. Por su parte, la noción de identidad responde al rol que desempeña en el deporte o equipo, no tiene por qué coincidir con el que ocupara en su vida después de la retirada.

Para brindar un ejemplo concreto, cuando se habla de pérdida de identidad, se puede hacer referencia al momento en el que los deportistas luego de haber acabado su carrera, se siguen presentando al público como jugador de tal deporte. No logran diferenciar que su carrera ha acabado y que no son la persona deportista de hace años.

Es norma común, que los deportistas se involucren con mucha intensidad a su deporte, los motivos están relacionados con el amor que ellos sienten por lo que hacen o, según algunos autores, por falta de alternativas u ofertas (Rosenberg, 1981). Los sujetos-deportistas, en la mayoría de las ocasiones, no se muestran conformes con la idea del retiro y mucho menos con reconocer que sus habilidades físicas están en deterioro, lo que los lleva a retrasar su renuncia todo lo que puedan, dentro de las posibilidades, hasta que se ven obligados a terminar cuando por múltiples causas ya no pueden continuar (McPherson, 1978). En ocasiones, cuando el motivo de la prolongación de la carrera deportiva es porque hay una falta de alternativas para poder tener un proyecto de retirada, esta situación es vivenciada como

muy adversa por el nivel de incertidumbre. Cuando el jugador es consciente de que ha de retirarse comienzan a surgir en el variables que pueden llegar a estresarlo. En el caso de un jugador que desarrolla su carrera en ligas menores, no lograra conquistar una estabilidad económica en su carrera que luego le permita realizar su retiro con la tranquilidad suficiente. Diferente lo que se sucede con un jugador que transcurre su carrera en el primer equipo de una liga de primera, el cual puede hacer una diferencia económica que le permitiría estabilidad en un futuro mientras decide como continuar su carrera luego de retirarse.

Enfrentarse a esta situación de fin de carrera sin recursos ni formación es lo que hará de esta retirada una vivencia traumática. Trabajar en la anticipación y en la transferencia de competencias del deporte a otros ámbitos de la vida hará que estos niveles se vean mermados.

El concepto de transición permite lograr comprender como se vive dicha etapa en un deportista de alto rendimiento. A continuación, se intentará identificar si este concepto está relacionado con: la retirada deportiva o con el cambio de carrera profesional.

En un primer periodo, el concepto de transición deportiva estaba asociado a la retirada deportiva o salida del alto rendimiento. Esta retirada se tomaba como un hecho aislado y, sobretodo, traumático en la vida de los sujetos-deportista; lo llamaban de una manera poco convencional utilizando una frase como; la muerte social (Ball, 1976). Este hecho se asoció en algunos estudios con comportamientos de abusos de drogas y alcohol, desorden en la ingesta nutricional, trastornos en la personalidad, bajos niveles de autoestima y, ocasionalmente, intentos de suicidio. Estas tendencias de a poco fueron dejando de tener vigencia, producto de que algunos deportistas comenzaron a lograr asimilar su nuevo rol en la sociedad (rol de no deportista) sin problemas. A esto se suma la evolución en los trabajos de asistencia o tutorías psicológicas a deportistas retirados, lo que genero mayores adaptaciones. Estas corrientes están evolucionando en los últimos años.

2.2.1 Tipos de transición

Schlossberg (1981) al hablar de transiciones deportivas, diferencia dos tipos: las transiciones normativas y no-normativas.

Las transiciones normativas, son reconocidas como aquellas que se pueden predecir, producto de que el deportista da fin a una de sus etapas, en este caso su carrera deportiva, y comienza la siguiente, en este caso, su vida post deportiva o académico-laboral (Schlossberg, 1981).

En las transiciones no-normativas, por el contrario, aquí no se ha planificado el retiro de manera premeditada, pero, por cuestiones particulares del sujeto generalmente el retiro es inevitable. Los hechos particulares que pueden llevar al deportista tomar la decisión del retiro se deben a, por ejemplo: lesiones musculares, la pérdida de un entrenador con el cual se tenga un particular afecto, o la falta de renovación del contrato producto de disminución del rendimiento. Este es el tipo de transiciones no voluntarias o planificadas y, como se mencionó anteriormente no forman parte de lo que el sujeto-deportista a planificado (Schlossberg, 1984).

Se han desarrollado una serie de estudios que pretenden comprender los motivos que llevan a un sujeto-deportista al retiro competitivo. Generalmente, dicho retiro puede ser voluntario o involuntario dependiendo del tipo de situación que deba afrontar el sujeto. El foco de las investigaciones vigentes en cuanto la transición se orienta en la adaptación del deportista en su nueva etapa.

Autores como Alfermann y Stabulova (2007), han realizado una serie de investigaciones sobre la retirada deportiva y han planteado cuatro determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante la transición del retiro deportivo y son; tipo de identidad, libertad de decisión, planificación post-carrera y los recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro deportivo.

Se puede observar, siguiendo el análisis de estos autores, que los deportistas que tienen una mayor libertad para decidir sobre cuando finalizar su carrera, conquistan más emociones positivas que negativas ante este suceso. En cuanto a aquellos que se ven obligados a retirarse, estos presentan niveles de estrés con lo que conlleva mayores dificultades para la adaptación. Con respecto a los primeros, queda de manifiesto la importancia de la anticipación, sumado al trabajo por parte del deportista en pensarse retirado y asumir la responsabilidad de la decisión del retiro.

Contrariamente, cuando el retiro es inesperado, genera emociones que desde el campo de la psicología se deben trabajar en conjunto con el entorno próximo del deportista.

Continuando con el análisis de la retirada deportiva, uno de los motivos inevitables es causado por la edad cronológica y dependerá, en gran medida, en que el deportista acepte la disminución de las habilidades físicas producto, justamente de su edad. Algunos autores sugieren que la edad cronológica es una de las razones más importantes para el retiro, porque la motivación psicológica, estatus social y las capacidades físicas pueden

complicar la capacidad individual para continuar compitiendo en un nivel de élite.

Schlossberg (1981) cuando habla de las transiciones no-normativas, menciona que es una de las que más dificultades ocasionan en sujeto-deportista sobre todo al tratarse de un acontecimiento inesperado. El análisis de las lesiones deportivas, adquieren un alto grado de importancia, ya que no solo dan fin en la carrera del deportista (lesiones de gran envergadura) en el caso de ser de gravedad, sino que las mismas, pueden ocasionar una falencia física que persista en la vida del deportista una vez generado el retiro (Lerch, 1984). En el caso de ser una lesión de gran complejidad, los tiempos de recuperación de la misma suelen ser tan amplios que llevan al deportista al retiro, sumado al esfuerzo por parte del deportista en su recuperación (Ogilvie y Taylor, 1993). Generalmente, las lesiones son entendidas por el deportista como una traición de su cuerpo, esta es una manera de generar complicaciones desde el plano psicológico lo que ocasiona depresión, ansiedad, miedo, pérdida de la autoestima. Una de las complicaciones que atraviesa el deportista cuando se lesiona, es la de pensar en qué estado retornará a su actividad y si podrá recuperar sus capacidades en el punto óptimo, generando esto mucha ansiedad difícil de controlar en el momento del retorno. Otro punto muy importante a trabajar de manera multidisciplinaria (Ogilvie y Taylor, 1993; Pearson y Petitpas, 1990), es obvio que en todos los entornos tiene mucha importancia el trabajo cohesionado de los profesionales, y en el caso del deporte no iba a ser de otra manera. Cuando acontece un evento de este tipo en la vida del deportista, es fundamental que exista una correcta comunicación entre su equipo de profesionales para que el sujeto pueda tener una correcta asistencia físico-psicológico-emocional. El compartir un mensaje único y coherente y tener bien establecidos cuales son los pasos a seguir, hará que el deportista se sienta más seguro y apuntalado en sus momentos de debilidad emocional. Un deportista que, por ejemplo, se rompe el ligamento cruzado anterior (LCA), tiene por delante un proceso de recuperación de muchos días, por lo que su equipo de profesionales a cargo, ya sea, kinesiólogos, médicos, recuperadores, psicólogos y técnicos pueden contribuir a esta óptima recuperación manteniendo un intercambio continuo de información sobre evolución del paciente, estado de ánimo, preocupaciones, etc.

Una variable a trabajar junto al sujeto-deportista es la *planificación previa al retiro*. Toda anticipación, en cualquier ámbito de la vida, genera sentimientos de control sobre la situación que se estén por atravesar. La planificación previa se correlaciona de manera positiva con: disminución de emociones negativas luego de finalizar la carrera deportiva, disminución del tiempo o mejor manejo de la etapa de adaptación post retirada y, mayor satisfacción

por la vida o por el momento (Alfermann et al., 2004). La planificación de la retirada deportiva, desgraciadamente no es algo que la mayoría de los deportistas realicen, esto se debe a que su realidad los lleva a descuidar el futuro. El deportista vive el presente y le da más importancia al momento de su carrera que al porvenir (Drahota y Eitzen, 1998).

La planificación de la retirada deportiva no es un tema que convoque trabajar a los entrenadores. Algunos autores sugieren que los entrenadores temen que esto (la planificación de la retirada) podría interferir con la concentración del deportista en su deporte, temor lógico, pero si se cuenta con el cuerpo de profesionales debidamente formados, no debería ocurrir tal situación. Se debe desarrollar una pedagogía entre los cuerpos técnicos y enseñar que este proceso se puede llevar de forma natural sin que se desvíe el foco puesto en lo deportivo. Lo importante es trabajar con antelación en el tiempo.

Otra variable de análisis para continuar con este estudio, es el de identidad *deportiva*: Esta, está determinada por la imagen que el deportista tiene de sí mismo y se correlaciona con el vínculo que ha establecido con su deporte y la importancia que éste tiene sobre las otras áreas de su vida (escuela, amigos, familia). Por otra parte, Brewer, Van Raalte, y Petitpas (2000) señalan que la identidad deportiva ayuda a los sujetos-deportistas durante su carrera. Logar identificar una identidad, los estimula en cuanto a disponer de una participación activa en el deporte. Se debe tener cuidado en la sobre dosis de motivación porque durante el final de la carrera produce que el sujeto este menos dispuesto a dejar el deporte, desarrollando emociones negativas en el proceso de retirada y generando inconvenientes de trabajo. Es importante dosificar la carga emocional previa al retiro, que cuando está bien trabajado, hace que la vivencia no sea experimentada como negativa, sino como una nueva oportunidad que se abre, una nueva etapa. Sentimientos de tristeza y de incertidumbre son normales ante lo desconocido.

Siguiendo con el análisis de variables que influyen en la transición, hablaremos ahora de los recursos personales (el nivel de educación, las habilidades que posee el deportista o los objetivos propuestos de cara a la post carrera, en otros términos, el capital cultural que dispone el sujeto-deportista) más los recursos sociales, los cuales brindan apoyo en momento de la retirada (familia, entrenadores, amigos, miembros del entorno próximo, o los servicios de ayuda en esta nueva etapa de vida) que pueden colaborar con una mejor adaptación durante el proceso de retirada deportivo.

2.2.2 Modelos teóricos que estudian la retirada deportiva

Crook y Robertson (1991) hablan sobre dos tipos de modelos que llevan al deportista a su retiro, dichos modelos muestran la mirada que tenía sobre esta etapa, estos son; modelos tanatológicos que estudia la muerte y el periodo agonizante de los individuos, y los modelos procedentes de la gerontología social que estudia el envejecimiento.

Estos modelos plantean el retiro como algo abrupto y completamente involuntario por parte del sujeto-deportista (podría ser considerado como no-normativos).

La *tanatología* se define como: una disciplina integral que aborda todo lo relacionado con el fenómeno de la muerte en el ser humano, la pérdida, el sufrimiento psicológico, las relaciones significativas, el dolor físico, las voluntades anticipadas, la observancia del trato humanitario que ha de brindarse al paciente moribundo.

Gerontología es la ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos de la vejez y el envejecimiento de una población, tales como el psicológico, social, económico y hasta cultural.

Se observa entonces que, anteriormente, se interpretaba y se estudiaba la retirada deportiva como algo demasiado traumático, dando contexto y generando que se vea solo de esa manera, producto de como se la estudiaba. Posteriormente, tal y como apunta McPherson (1984), ambas perspectivas fueron sustituida por una perspectiva orientada al proceso, planteándose de esta manera los modelos transicionales que detallaremos más adelante.

Es importante mencionar que estos marcos teóricos han recibido una gran cantidad de críticas ya que la única salida posible era el trauma o la crisis. No se concebía a la retirada deportiva de otra manera y han sido muchos los sujetos-deportistas que a lo largo de la historia no lograron transitar con éxito el retiro. No tenían la capacidad de poder ver su vida sin el deporte. Es cierto que según estos modelos y la época en la que se desarrollaron, la retirada podría vivirse así, como un trauma, ya que no había planificación previa al retiro sino que los deportistas confrontaban esta situación en el momento que aparecía.

Sin embargo, autores como Stambulova (2003), han diseñado **modelos de transición deportiva** con la intención de organizar la carrera en varias etapas. Dichos autores al hablar de transición, consideran a la misma como parte de un proceso que atraviesa el deportista y no como un momento

único. Plantean, además, que existen cuatro variables que determinan la adaptación del deportista para afrontar su retiro de la mejor manera:

- 1- Estilo de identidad.
- 2- Libertad para tomar la decisión.
- 3- Planificación de la post-carrera de cara a su retiro y anticipación del mismo.
- 4- Recursos personales y sociales a utilizar como soporte personal de cara al retiro.

Por otro lado, Wylleman y Lavallee (2003), establece un **modelo del desarrollo de la carrera deportiva** que implica cuatro niveles diferentes en la vida de un deportista:

- *El deportivo*: que introduce la iniciación, el desarrollo, la maestría y la discontinuación.
- *El personal o psicológico*: que introduce la infancia, adolescencia, la juventud y la edad adulta.
- *El psicosocial*: en el que se desarrolla la relación con los padres en las primeras etapas de la vida, la pareja en el futuro y la presencia de los entrenadores.
- El *académico-vocacional*: que incluye la educación primaria, secundaria, universitaria y la formación y ocupación profesional.

Estos niveles representan etapas o transiciones que el deportista atraviesa a lo largo de su vida. Lo importante de este modelo es que analiza al deportista como individuo desde un nivel global, es decir, en su totalidad y no como un ente aislado y producto de un momento único sino como el resultado de un proceso.

Un estudio realizado por Susana Pallarés, Fernando Azócar, Miquel Torregrosa, Clara Selva, Yago Ramis (2011) muestra los modelos de trayectoria deportiva en un deporte como el waterpolo. Intentaron determinar cómo logran continuar luego de la retirada con su carrera profesional. En dicho trabajo, se detallan tres modelos de trayectoria:

- 1- lineal
- 2- convergente
- 3- paralelo

Estos niveles presentan aspectos diferenciadores en variables como la conciliación de los espacios, la planificación de la carrera deportiva, la vida vocacional o laboral y la forma de percibir la retirada del alto rendimiento.

Figura 2: Modelos de trayectoria deportiva

Determinantes durante la Transición hacia la retirada	Modelos de Trayectoria		
	Lineal	Convergente	Paralelo
Decisión de retirarse	Alta-involuntaria	Media-voluntaria	Alta-voluntaria
Planificación	Baja o Inexistente	Media	Alta
Identidad Deportiva	Alta	Alta	Media
Recursos Personales-Sociales	Bajos	Altos	Altos

Fuente: Pallares y et al. (2011).

2.2.3 Modelos de trayectoria deportiva

Modelo lineal de carrera deportiva

Para un deportista de alto rendimiento, el deporte es la primera opción, su identidad y los rasgos más característicos de su personal están directamente relacionados con su actividad. De esta manera el resto de los espacios (escuela-trabajo- etc) pasan a depender de cómo se lleve a cabo su carrera deportiva. Lo primero es el deporte, luego, en función del tiempo que quede disponible, vendrán el resto de las actividades.

El inconveniente que rápidamente identificamos en este modelo, está relacionado al descuido en cuanto a la planificación del futuro una vez finalizada su carrera deportiva. La fase de transición genera un mayor malestar y se percibe como más abrupta. De pronto el sujeto-deportista se encuentra retirado de lo que viene haciendo hace años y sin herramientas para adaptarse a su nueva realidad.

En este modelo la retirada llega sin previa planificación, no es voluntaria. Se genera producto de factores externos al deportista los cuales, evidentemente, tienen un peso importante en la toma de decisión. Aquí los deportistas están extendiendo su carrera al máximo por no tener una alternativa laboral clara manifestándose un típico caso de no planificación.

Figura 3: Modelo lineal

Categorías	Factores de primer orden y sub-temas			
	Generales	Conciliación	Planificación	Estudios/Trabajos
Lineal	Vivir del deporte. Responsabilidad y exclusividad con el waterpolo.	Vivir el momento actual. No se percibe el futuro fuera del deporte.	Falta de formación. Profesional del waterpolo. Sueldo por jugar y se obtiene una beca (e.g., ADO).	Percepción abrupta del final de la carrera deportiva. Comenzar desde cero. Incertidumbre hacia el futuro.
	Citas conciliación	Citas planificación	Citas estudios/trabajo	Citas percepción retirada
	...yo pienso que hay una cosa mala ...ahora yo estoy en waterpolo, soy waterpolista y ahora es la única cosa que yo sé...	...waterpolistas que han ganado dinero fácil, muy jóvenes, no han sabido administrarlo, ...y luego ves que acaban su vida deportiva, que no tienen	...tampoco me gustara mucho estudiar sinceramente me costaba bastante y bueno decidí ya a abandonar los estudios y dedicarme profesionalmente al waterpolo nada más.	...yo quiero jugar durante 10 años hasta los 30, volver a Francia, buscar un trabajo o estudiar, empezar a estudiar, no sé, es que no sé.

Fuente: Pallares y et al. (2011).

Modelo convergente de carrera deportiva

Aquí, en la vida del sujeto-deportista el deporte es prioridad. Para diferenciarlo con el modelo línea, en este caso el sujeto busca, mientras transita su carrera, compaginar algunos intentos de trabajo ajenos al deporte. Esto se da siempre y cuando los horarios de entrenamiento así lo permitan y logre acomodar sus dos actividades.

En este modelo, los deportistas no suelen ingresar en estudios de índole universitarios ni tampoco trabajos del tipo profesional. En la escala de prioridades el espacio deportivo es lo primero. Los clubes aquí juegan un rol de suma importancia, ya que son ellos los que abren los espacios para que los deportistas puedan compaginar una jornada laboral en el mismo club, con sus horarios de entrenamiento. Con esto vemos que los deportistas no logran acceder a trabajos formales, ya que priorizan el deporte. Su desempeño laboral se orienta a trabajos como entrenador o asistente de técnicos deportivos. Orientado siempre al deporte en el que se desempeña.

Como comentamos anteriormente, el deportista no ingresa al mercado laboral de manera oficial, pero si logra compaginar deporte y trabajo de manera no formal, lo que le dará experiencia. Esto genera que bajen los niveles de incertidumbre el día que emprenda su retirada ya que cuenta con mínimos recursos. Aquí evidenciamos un acercamiento en cuanto a la planificación de la retirada. Compaginar trabajo y deporte genera de alguna

manera la capacidad de proyección por parte del deportista de lo que vivirá en un futuro.

Figura 4: Modelo convergente

Convergente	Priorización espacio deportivo sobre otras actividades que se realizan.	Organización flexible del tiempo. Consideración del deporte y el trabajo/estudio que se realiza. Vaga imagen de la retirada.	Formación no universitaria. Inserción en el mundo deportivo y el laboral (muchas veces asociado al deporte) o educacional.	Menos traumática que en el modelo <i>lineal</i> . Se perciben más opciones de trabajos.
	Citas conciliación	Citas planificación	Citas estudios/trabajo	Citas percepción retirada
	...un ciclo de grado medio que era un año, me lo saqué en dos, por las prácticas, no podía ya combinarlo, ya tanto, ...ya no me daba...	...un futuro profesional a largo plazo y tal, sería buscar algo o de entrenador o ligado a preparación física de jugadores, algo encaminado con el deporte, todavía no me he sentado y lo he pensado en frío, pero, va ligado al deporte	... soy un tío que toda la vida he estado vinculado al club, he hecho cursillos, he trabajado en el bar... he hecho de socorrista, he estado con el campus de waterpolo...	...yo creo que hay que anticiparse, hay que anticiparse igual que te estoy hablando de del tema del trabajo... yo ya me estoy mirando posibles salidas a cuando se acabe el deporte...

Fuente: Pallares y et al. (2011).

Modelo paralelo de carrera deportiva

En este modelo el deportista realiza en simultaneo su carrera deportiva y su formación académica de índole universitaria. Se trata de estudios del tipo, licenciaturas, maestrías o doctorados. Generalmente no logran finalizar sus estudios, producto de la falta de disponibilidad de tiempos.

En el modelo paralelo, el deportista logra conquistar estudios universitarios generando la retirada deportiva sin inestabilidad emocional y de manera más preparada. El mercado laboral no le genera incertidumbre producto de que está preparado académicamente para ingresar en él.

Figura 5: Modelo paralela

Paralelo	Equilibrio entre los espacios. La prioridad no es, necesariamente, el deporte.	Toma de decisiones continua. Clara imagen de la retirada.	Formación continua y profesional.	Percepción positiva de la retirada. Transición fluida desde el deporte a la vida laboral alternativa.
	Citas conciliación	Citas planificación	Citas estudios/trabajo	Citas percepción retirada
	...yo recuerdo siempre que en casa me habían insistido bastante que lo primero eran los estudios y que mientras que pudiera combinármelo, combinarme el deporte con los estudios ningún problema y que por ellos [sus padres] adelante.	...prefiero centrarme también en los estudios y tener algo para el día de mañana.	...pues siempre y cuando la parte de formación me permita seguir entrenando y seguir jugando a este nivel..., pero lo que si tengo claro es que si no me lo puedo permitir me tiraré más por la rama de formación... el femenino no te da para vivir de eso.	Pero ahora, por ejemplo los viajes... tenía que pedir fiesta en el trabajo, y realmente, en el trabajo que estoy me lo puedo permitir... o sea, con eso no he tenido problema

Fuente: Pallares y et al. (2011).

2.2.4 Reflexiones finales

Como pudimos ver a lo largo de la unidad 2, la retirada deportiva es una etapa que atraviesa todo deportista de alto rendimiento en algún momento determinado de su vida. Que dicha retirada sea o no traumática, sea o no con éxito, sea o no satisfactoria, dependerá solo de la formación que el deportista reciba a lo largo de su carrera. Como vimos, la retirada se puede trabajar antes de que llegue dicho momento, se puede trabajar sin la necesidad de quitarle energía al sujeto-deportista mientras transita su periodo competitivo. Las herramientas que se le deben brindar son múltiples y van a depender de los gustos e intereses que el sujeto demuestre y de la capacidad de sus entrenadores a la hora de guiarlos en dicho momento.

No debe ser considerada como el fin de la vida sino como el cierre de una etapa y la llegada de una nueva. Los deportistas de alto rendimiento se caracterizan por tener elevados niveles de competitividad. Se puede educar al sujeto a considerar la nueva etapa como un desafío a ser conquistado como todos los que a lo largo en su corta carrera.

Ya cuenta con las herramientas que lo ayudan a salir de la frustración, producto de estar inmerso en un mundo donde perder es parte de las posibilidades de su día a día. Así, vemos que el repertorio de herramientas es amplio, tal vez más que las de un ser humano de su misma edad el cual se está por enfrentar a la misma situación. Solo es cuestión de encaminar todo el potencial con el que cuentan los sujetos-deportistas para que

continúen utilizando sus potencialidades para afrontar la retirada deportiva de la mejor manera posible.

Como profesionales inmersos en el contexto del deporte, sea cual sea la especialidad que tengamos a cargo (técnicos, psicólogos, tutores, kinesiólogos, médicos, asesores de carrera dual, preparadores físicos...) hay que tener en cuenta que esta etapa (la retirada deportiva) llegará en algún momento.

Debemos trabajar en ayudar y concienciar al deportista brindándole herramientas para que logre anticiparse y estar preparado. La retirada deportiva es un estado presente en la carrera del sujeto.

Referencias

Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. En D. Lavalley y P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 45-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Alfermann, D. y Stambulova, N. B. (2007). Career transitions and career termination. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 712-736). New York: John Wiley.

Blanco, A. (2009). El modelo cognitivo social del desarrollo de la carrera: revisión de más de una década de investigación empírica. *Revista de Educación*, 350, 423- 445

Fernández, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sport career termination: development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 407- 421.

Lavalley, D., Wylleman, P., & Sinclair, D. (2000). Career transitions in sports: An annotated bibliography. En D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 207- 258). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Lent, R.W., Brown, S., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.

Lavalley, D., Golby, J., and Lavalley, R. (2002). Coping with retirement from professional sport. In: I. Cockerill, ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson, pp. 184-197

Stambulova, N. (2000). Athlete's crises: a developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 584- 601

Stephan, Y., Torregrosa, M. y Sánchez, X. (2007). *¿e Body Matters: Psychophysical Impact of Retiring from Elite Sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83.

Torregrosa, M.; Sanchez, X. y Cruz, J. (2003). Prospective vs. retrospective analysis of withdrawing from active Sport. En R. Stelter (ed) *New Approaches to Exercise and Sport Psychology*. Proceedings of the XIth European Congress of Sport Psychology. (p.174).



Wylleman, P. y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp.503-524). Morgantwon, WV.: Fitness Information Technology.