

2015

Transiciones durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite.

Marion Pizarro Calfual

Universitat Autònoma de Barcelona

RESUMEN: La retirada deportiva es uno de los procesos más importantes para los deportistas de élite ya que supone cambios psicológicos, sociales y físicos entre otros. En este estudio se presenta la información obtenida a partir de entrevistas semi-estructuradas de 5 deportistas de élite españolas, para analizar los determinantes que según Alferman y Stabulova (2007) condicionan la calidad de adaptación durante el retiro, junto al análisis de los modelos de trayectoria (lineal, convergente y paralelo) descritos por Pallarés, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis (2011) con el propósito de analizar los recursos que las deportistas de élite utilizan para decidir si su entrada al mundo laboral, una vez acabada su carrera deportiva, será dentro o fuera del deporte y cómo asumen esta transición. Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de las deportistas desarrollan un *modelo de trayectoria paralelo* y un *tipo de identidad* no muy elevada por lo que este proceso no requiere importantes recursos de apoyo. Resultados que concuerdan con los datos de otros investigadores.

PALABRAS CLAVE: Deportistas, retirada, transición.

ABSTRACT: Sport withdrawal is one of the most important processes for athletes because it involves psychological changes, social and physical amongst others. This study presents the information obtained from semi-structured interviews from five Spanish athletes to analyse the determinants which according to Alferman and Stabulova (2007) condition the quality of adaptation during retirement along with analysis of trajectory models (linear, convergent and parallel) described by Pallares Torregrosa, Azocar, Forest and Ramis (2011) in order to analyse the resources that elite athletes use to decide if their start of work, once finished his career, will be related or not related to sport. The results obtained show that the majority of athletes develop a parallel trajectory model and not a very good sense of identity which means that this process doesn't require significant supporting resources. These results that are consistent with findings from other researchers.

KEY WORDS: Athletes, withdrawal, transition.

Introducción

El presente estudio fue desarrollado bajo el asesoramiento y supervisión del tutor de la presente autora, Miquel Torregrosa, coordinador del equipo de Psicología del deporte de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).

Es por ello, que es importante mencionar desde un principio que esta investigación se basa en las aportaciones otorgadas por el equipo investigador de la universidad ya mencionada, titulado “*Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos*”, dirigido por Susana Pallarés Parejo y apoyado por el Gobierno de España; con el apoyo del Ministerio de sanidad, la Secretaría de estado de servicios sociales e igualdad, el Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades; y por el Fondo Social Europeo de la Unión Europea. Con el propósito de aportar en la transcripción de una de las entrevistas así como apoyar a dicho estudio gracias a los resultados obtenidos en la presente investigación.

Para dar inicio con la presente investigación, es importante comenzar explicando que se entiende por transición; eventos o no, que se traducen en un cambio en las suposiciones respecto a uno mismo y del mundo y por lo tanto requiere un cambio en la conducta y en las relaciones (Schlossberg, 1981).

A través de este mismo autor, podemos diferenciar entre dos tipos de transiciones: *normativas* y *no normativas*. En las transiciones normativas, el deportista sale de una etapa y entra en otra, por lo que estas transiciones en general son previsibles y esperadas (Schlossberg, 1981). Por otra parte, las transiciones no normativas no se producen en un plan conjunto u horario establecido, pero son el resultado de los acontecimientos importantes que tienen lugar en la vida de un individuo. Para los deportistas, estas transiciones pueden incluir una lesión de final de temporada, la pérdida de un entrenador personal, o una imprevista salida del equipo. Estas transiciones son generalmente impredecibles e involuntarias (Schlossberg, 1984).

La transición también está relacionada con el contexto en el que se producen. Para un deportista, éstas incluirán aquellas externas a la participación del contexto deportivo y obviamente, aquellas transiciones relacionadas con el deporte o con desarrollo en diversos niveles; psicológicos, psicosociales, académicos y de formación profesional (Wylleman, Lavalle y Alfermann, 1999).

Otra característica de las transiciones es su grado de previsibilidad. Transiciones que son bastante predecibles son por lo general la organización y/o estructura y pueden estar relacionados con los cambios en el nivel de logros deportivos o la edad. Las transiciones que tienen un bajo grado de previsibilidad, por otro lado, pueden ocurrir inesperadamente o no ocurrir incluso en absoluto. Estas últimas transiciones son llamadas "no-acontecimientos" y se refieren a los cambios esperados a tener lugar, pero que, debido a las circunstancias, no se producen (Petitpas, Champagne, Chartrand, danés y Murphy, 1997).

Una característica secundaria de las transiciones es su origen; mientras que algunas transiciones pueden tener origen intra-individual y ser físicas o psicológicas, otras en cambio pueden ocurrir dentro del entorno del deportista con una afectación psico-social, educativa o profesional.

La transición al deporte de élite, es aquella que acontece a los participantes del presente estudio, corresponde a la transición hacia el nivel más alto de la competición deportiva y que requiere de los deportistas un rendimiento constante de sus capacidades, durante el mayor tiempo posible. Por lo tanto, los deportistas necesitan enfocarse durante un periodo de sus vidas que es casi exclusivamente una actividad que implica preparación y participación de alto rendimiento en las competiciones. Esto puede incluir, entre otros, una búsqueda de máximos logros deportivos, necesidad de ir al extranjero para jugar en un equipo extranjero. Por tanto, un apoyo familiar fuerte, orientación proporcionada por el entrenador, así como por otros especialistas (por ejemplo, médico del deporte, psicólogo deportivo, fisioterapeuta) pueden facilitar a los deportistas el hacer frente de manera positiva durante esta transición.

Se han desarrollado una serie de estudios que pretenden comprender los motivos que llevan a un deportista de élite al retiro competitivo y cuáles son las consecuencias que esta decisión, sea voluntaria o involuntaria, producen en el deportista.

Es por ello que esta investigación además de plantear el objetivo de la investigación junto con los resultados obtenidos, también desarrolla una revisión literaria sobre algunas de las investigaciones más importantes que intentan dar respuesta al problema mencionado.

Objetivo

Este estudio pretende analizar cuáles son los recursos que llevan a las deportistas a elegir, una vez acabada su carrera deportiva, el empezar una vida laboral dentro del mundo deportivo o fuera de él, y cómo se asume esta transición (qué personas o instituciones sirven de apoyo).

Debido a que este estudio se basa en el proyecto mencionado con anterioridad, es importante comprender que las entrevistas utilizadas en el presente estudio, y que son la herramienta de información utilizada, han sido aportadas por el equipo investigador con el propósito de que la presente autora estableciera una investigación en base a dicha información y que sirviera de aporte complementario a la investigación mayor.

Esta investigación se desarrolla utilizando los determinantes mencionados por Alfermann y Stabulova (2007), quienes han realizado una serie de investigaciones sobre la retirada deportiva y han determinado *cuatro determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante la transición del retiro deportivo*; tipo de identidad, libertad de decisión, planificación post-carrera y los recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro deportivo. En este estudio la autora se centra principalmente en dos de ellos; **tipo de identidad y recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro**. Junto a los Modelos de trayectoria utilizados por Pallarés, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis, en su artículo “Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa (2011)” en donde plantean tres modelos diferentes de trayectoria deportiva; **Lineal, Convergente y Paralelo**, los cuales surgen una vez comenzada la etapa competitiva y que de una u otra manera afectan durante la retirada.

Se hará uso de estos dos marcos teóricos porque permiten identificar claramente tanto los determinantes que condicionan la adaptación tras el retiro como la trayectoria deportiva desarrollada por cada participante, para luego clasificar en base a estos determinantes, cuáles son los recursos que más utilizan las deportistas para desarrollar una actividad laboral posterior a la carrera deportiva y en qué medida dicha trayectoria deportiva afecta en la misma elección.

Para esto, es importante conocer dichos marcos teóricos y poder contrastarlos con teorías de otros autores que en base a sus investigaciones también concuerdan con los autores aquí utilizados.

Los cuatro determinantes que plantean Alfermann y Stabulova (2007), corresponden a la **libertad de decisión** ante la retirada, refiriéndose si ha sido voluntaria o involuntaria. Los autores señalan que aquellos deportistas que tienen una mayor libertad para decidir sobre el fin de sus carreras presentan más emociones positivas que negativas (tristeza o decepción) ante este suceso, a diferencia de aquellos que se ven obligados a retirarse, presentando niveles de estrés y más dificultades para la adaptación.

La retirada deportiva es una de las etapas inevitables en la vida de todo deportista, la cual se puede presentar como decisión propia del deportista, en una etapa de su carrera, o por obligación debido

a las circunstancias que llevan a dar fin a su carrera competitiva. El mayor problema reside en que la mayoría de los deportistas se ven forzados a retirarse, y a menos que el final de la carrera deportiva se desarrolle de forma involuntaria e inesperada, los deportistas son propensos a sufrir de manera consciente e inconsciente un proceso de análisis continuo y de evaluación del estatus de sus carreras (Allison and Meyer, 1988).

McLaughlin (1981) sugiere que la decisión de retirarse *voluntariamente* es una de las decisiones más difíciles que una persona puede hacer. La idea de la pérdida de la condición e identidad de deportista puede ser aterradora. Lo más común es que los deportistas se aferren demasiado tiempo a su deporte, ya sea por amor a este o por falta de alternativas (Rosenberg, 1981). Los deportistas suelen ser reacios a reconocer que sus habilidades van disminuyendo por lo que retrasan la decisión del retiro deportivo el máximo tiempo posible, dentro de las posibilidades, hasta que se ven obligados a terminar (McPherson, 1978).

El *retiro involuntario* es descrito por Crook y Robertson (1991) como una exposición externa al retiro donde el deportista no tiene el control y además mencionan que los deportistas pueden verse obligados a abandonar su carrera por una variedad de razones, incluidos los problemas administrativos, la edad cronológica, el ser eliminado del equipo y debido a lesiones que dan fin a la carrera competitiva.

La edad cronológica juega un papel importante en toda la carrera deportiva, generando diversos grados de ansiedad en los deportistas de élite (Andrews, 1981). En casi todos los deportes, el envejecimiento suele ser devaluado por los fans, la gestión, los medios de comunicación, e incluso por otros deportistas. Messner (1992) describe que el deporte es una de las pocas profesiones donde un joven de veinte siete años puede ser referido como un “veterano”, y uno de treinta y cinco años de edad como un “hombre viejo”. La influencia de la edad sobre la terminación de la carrera deportiva, es una función que afecta factores fisiológicos y psicológicos. A medida que los deportistas envejecen, pueden perder su motivación para competir y entrenar, influyendo esto en la decisión de retirarse (Ogilvie y Taylor, 1993). La reacción ante la retirada deportiva causada por la edad cronológica dependerá, en la medida, que el deportista acepte la inevitable disminución de las habilidades debido a la edad. Algunos deportistas aceptarán este hecho como un suceso obvio, realizando planes para el retiro deportivo con anticipación y avanzar así, con éxito hacia una nueva carrera o etapa en la vida. En cambio otros, lucharán durante este proceso siendo forzados a terminar con su carrera deportiva. Lavallee et. al., 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.

Deselección en el deporte, ya sea por ser expulsado de un equipo o por progresar a un nivel más alto en la competencia (Murphy, 1995). El proceso de selección, que se produce en todos los niveles del deporte, sigue la filosofía de supervivencia darwiniana del más apto (Ogilvie y Taylor, 1993). Deportistas mayores a menudo son expulsados del equipo a favor de jugadores más jóvenes, deportistas que no son capaces de rendir en el siguiente nivel de la competencia, o que no cumplen con los criterios de desempeño para un equipo, son eliminados de la selección.

Las lesiones, son otro de los principales motivos de retirada del deporte. Esto puede ser debido a una lesión que lleva al fin en la carrera deportiva, o por una acumulación de lesiones pequeñas que llevan gradualmente al cuerpo del deportista a una disminución en su rendimiento competitivo (Messner, 1992). Las lesiones no sólo ponen fin a la carrera de un deportista, sino que también pueden tener un impacto en su vida tras la retirada del deporte si la condición física tiene efectos que influyen en su capacidad para iniciar una nueva carrera (Lerch, 1984). Cuando una lesión grave ocurre, el esfuerzo y el tiempo necesario durante el proceso de rehabilitación puede contribuir a la decisión de retirarse (Ogilvie y Taylor, 1993). Las lesiones a menudo pueden ser entendidas por el deportista como una traición de su cuerpo, esto contribuye a algunas de las dificultades psicológicas que pueden seguir a una lesión, incluyendo la depresión, ansiedad, miedo, pérdida de la autoestima, y abuso de sustancias (Ogilvie y Taylor, 1993; Pearson y Petitpas, 1990).

Este fenómeno de *retiro involuntario*, también se observó en los estudios descritos por Mihovilovic (1968) donde el 95,4 por ciento de los sujetos estaban en el grupo de retirados por una decisión ajena al propio deportista. Werthner y Orlick (1986) analizaron a 28 de los mejores deportistas masculinos y femeninos ya retirados de las competencias internacionales. En donde 13 de ellos indicaron que tenían problemas para decidir su retiro y que lo hacían por causas externas a ellos porque de lo contrario continuarían compitiendo; y 9 exhibieron muchos problemas de transición, presentando depresión tras el retiro.

El segundo determinante corresponde a la existencia o no de una **planificación para la pos carrera**, ya que ésta permite una transición más corta y fluida hacia la vida personal y el mundo laboral fuera del deporte, permitiendo la experimentación de emociones satisfactorias.

Aunque el retiro representa una de las pocas certezas en una carrera deportiva, la mayoría de los deportistas no pueden anticiparse y prepararse para este evento. Esta falta de *preparación* es un factor principal que afecta el ajuste de un deportista al retiro. Los deportistas tienen que ser conscientes de que sus habilidades no van a durar para siempre y que eventualmente necesitarán una segunda ocupación.

La *planificación* previa al retiro da a los deportistas sentimientos de control sobre la situación, amplía la propia identidad y se correlaciona de manera más positiva y con menos emociones negativas después del retiro, una menor duración del tiempo de adaptación y mayor satisfacción con la vida (Alfermann et al., 2004). A pesar de la evidente importancia de la planificación del retiro, para la mayoría de los deportistas su enfoque está arraigado en el presente y no hacen los preparativos suficientes para el final de su carrera (Drahota y Eitzen, 1998). Esto no es ayudado por sus entrenadores para discutir el retiro, mientras que aún están compitiendo activamente, Crook y Robertson (1991) sugieren que los entrenadores temen que esto podría interferir con la concentración del deportista en su deporte.

Varios estudios dan evidencia de la falta de planificación previa al retiro por la mayoría de los deportistas. Cuarenta y dos por ciento de mujeres canadienses piragüistas admitieron no tomar ninguna medida de preparación para su retiro de la competencia internacional (McGown y Rail, 1996). Ochenta y tres por ciento de jugadores de hockey estadounidense, en estudio de Blann y

Zaichkowsky (1986, citado en Baillie y danés, 1992), manifiestan que no han dedicado suficiente tiempo y energía para la planificación de su carrera post-hockey. Haerle encontró que el 75 por ciento de los encuestados informaron que ni siquiera comenzaron a considerar el retiro hasta que estuvieron en el último trimestre de su carrera activa en el béisbol (1975).

El tipo de **identidad deportiva** corresponde al tercer determinante, y está determinando por la imagen que el deportista tiene de sí mismo de acuerdo al vínculo que ha establecido con su deporte y la importancia que éste tiene sobre las otras áreas de su vida. Por otra parte, Brewer, Van Raalte, y Petitpas (2000) señalan que una identidad deportiva fuerte ayuda a los deportistas durante la carrera, a estimularlos a una participación activa en el deporte, pero mantenerla 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.

Brewer, Van Raalte (1993) concluyen que los deportistas que sacrifican otras actividades para perseguir su deporte tendrían una identidad compuesta casi exclusivamente de su participación deportiva.

Hurley y Mills (1993) sugieren que cuanto mayor sea el grado de autoestima que es derivado del deporte, el sentimiento de pérdida será mayor. Estos deportistas luchan para encontrar algo que les de los mismos sentimientos positivos de autoestima que su carrera deportiva les entregaba.

En el año 2008, Warriner, K y Lavallee, D. exploraron con una muestra de 7 gimnastas retiradas, las experiencias de retiro del deporte de élite, dando gran importancia al papel de la *identidad* y al yo físico en el proceso de adaptación debido a que la carrera de éstas deportistas termina a una edad muy temprana. En esta investigación agruparon 13 temas de estudio en 5 áreas: causas de la terminación de la carrera, características de la transición, experiencias del retiro, aceptación y la gestión de las diferencias entre los entornos de pre-y post-transición y las ideas generativas para facilitar la retirada generaciones futuras de la gimnasia. La pérdida de identidad fue uno de los factores más influyentes para la adaptación, ya que el retiro deportivo para ellas coincidía con la adolescencia, periodo crucial para la formación de la identidad. Los resultados indicaron que, con una excepción, la retirada de la gimnasia causó un malestar considerable y amplia adaptación requerida. El tema de pérdida y confusión se hizo evidente en las narraciones. Pero el hecho de que una de ellas asumiera el retiro sin complicaciones, deja claro que ésta etapa también puede generar resultados positivos.

En 2009, Richardson, T. a través del proyecto *Highly identified females athletes' retirement from collegiate sport*, presentó el seguimiento realizado a 9 Mujeres (21-24 años) de la I División de jugadoras de waterpolo femenino durante su última temporada y los primeros nueve meses de su retiro, con el propósito de examinar sus experiencias y a la vez determinar los efectos de la *identidad deportiva* en el ajuste emocional durante el retiro. Las atletas fueron entrevistadas, en 4 periodos diferentes de tiempo. De las 9 participantes, 7 describieron que el retiro involuntario del deporte fue una experiencia muy traumática y las otras 2 asumieron la retirada bastante bien, siendo capaces de salir de su rol de deportista y establecer nuevas identidades con bastante rapidez, mudándose fuera del estado para comenzar una nueva carrera, afirmando que alejarse del entorno

del waterpolo fue de gran ayuda distanciándose de sus identidades fuertes de deportistas. De estas dos, una manifestó que fue un cambio importante de vida y que también compartió algunas de las preocupaciones acerca de la vida después del retiro al igual que sus compañeras. Varias de las dificultades experimentadas por las deportistas, habían sido previstas por las investigaciones anteriores; retiro forzoso, sentimiento de exclusión, pérdida de cuerpo atlético y la pérdida de la identidad son cuestiones importantes para las deportistas en este estudio. Como se predijo, la identidad deportiva alta es un factor debilitante en el proceso de retiro. Aquella que llevaba más años como deportista se aferró mucho más a su identidad deportiva, por lo que el trauma experimentado fue mayor. Estas mujeres utilizaron múltiples estrategias de “supervivencia” como son el apoyo social, el ejercicio continuo, y la búsqueda de un nuevo enfoque fueron vistos como muy útil para el proceso. Además, algunas mujeres compartieron que el hecho de compartir sus sentimientos en todo el proceso fue algo favorable.

El último determinante corresponde a los **recursos personales** (el nivel de educación, las habilidades que posea o los objetivos propuestos para la pos carrera) y los **recursos sociales** que brinden apoyo durante este momento (familia o los servicios de ayuda en esta nueva etapa de vida) que pueden ayudar a una mejor adaptación durante el proceso de retirada deportivo.

Hurley y Mills (1993) sugieren que el *apoyo social* es posiblemente uno de los únicos factores importantes en el proceso de ajuste. Mientras que la presencia de relaciones de apoyo que pueden ofrecer las personas con la ayuda necesaria para aliviar el impacto del retiro, la falta de apoyo social puede dejar en los deportistas un sentimiento de sentirse aislado y solitario, que lo lleva a la angustia (Pearson y Petitpas, 1990).

Los deportistas son vulnerables a la pérdida de su grupo de apoyo social primario al retirarse. Frecuencia de contacto con antiguos compañeros de equipo por lo general se reduce en gran medida al final de la carrera del deportista. Muchos de estos ex compañeros evitarán al deportista retirado, por lo tanto, ya no son fuentes de apoyo (Crook y Robertson, 1991; Wheeler et. al., 1996). Futbolistas profesionales británicos destacaron que la pérdida de camaradería con sus compañeros de equipo fue una fuente de graves problemas durante su salida del deporte (Gearing, 1999). Los deportistas necesitan desarrollar amistades significativas fuera del deporte de manera que en el retiro tengan personas con quien compartir nuevas experiencias (Werthner y Orlick, 1986). Messner (1992) sugiere que no sólo las relaciones con los compañeros de equipo fueron tensas o nulas durante el retiro, incluso con otros amigos y con la familia también sufren. Amigos y familiares pueden ser muy importantes para ayudar a facilitar la transición de una carrera deportiva, ya que su apoyo emocional puede actuar como un amortiguador de los factores estresantes de terminación (Werthner y Orlick, 1986).

Las personas que no tienen intereses o *habilidades* fuera del deporte pueden elegir quedarse en el mundo del deporte en lugar de enfrentar una crisis de identidad que puede conducir a problemas (McPherson, 1978). Werthner y Orlick (1986) encontraron que la mayoría de los deportistas olímpicos en su estudio, que no tenían algún tipo ajuste seguían teniendo problemas con su participación en el deporte. Esta conclusión es apoyada por Baillie (1992), encontrando que

permanecer involucrado en el deporte después del retiro se relacionó con mejores calificaciones de ajuste emocional.

Lavallee et. al. (1997a) advierten que, si bien el permanecer implicado con el deporte después del retiro de la participación competitiva puede ayudar a facilitar la transición, puede poner a los deportistas en riesgo de experimentar dificultades de la transición cuando finalmente terminan esta participación. La decisión de mantener la participación no debe ser una solución de emergencia, sino más bien el resultado de una cuidadosa planificación (Svoboda y Vanek, 1982). La presencia o ausencia de habilidades de afrontamiento influirán en la calidad de adaptación del deportista con la retirada.

Futbolistas de elite de australianos que tuvieron experiencias negativas en el retiro, expresaron que sus familiares y amigos no lograban comprender realmente por lo que estaban pasando (Fortunato y Marchant, 1999). Otra fuente de problemas podría ser que los familiares y amigos cercanos que disfrutaron de la fama y el prestigio no soporten la decisión de retirarse del deporte. Pierden su sentido de importancia, y su admiración por el deportista se desvanece (Hare, 1971). Otro sentimiento común, especialmente entre los deportistas, es la falta de apoyo de su club y sus entrenadores. Después del retiro, a menudo se sintieron cortados del sistema, desechados y olvidados (Rosenberg, 1981). El apoyo social puede llegar a ser incluso más de un problema si un deportista que carece de este apoyo también carece de las habilidades sociales para desarrollar nuevas amistades y establecer nuevas relaciones sociales (Crook y Robertson, 1991). Por tanto, el apoyo de otras personas ha demostrado tener una relación positiva con la satisfacción del deportista en el trabajo post-juego (Reynolds, 1981).

Torregrosa, Sánchez y Cruz (2004) realizaron entrevistas semiestructuradas a 33 deportistas olímpicos (18 activos y 15 retirados), destacando el papel fundamental de las familias para el desarrollo satisfactorio de sus etapas deportivas, también mencionan la realización de diversos estudios que los deportista realizan en donde algunos, incluso desarrollan carreras universitarias relacionadas con el deporte o aquellas que de alguna manera se puedan llegar a relacionar con él, y que la carencia de este logro muchas veces genera un sensación de falta de preparación para incorporarse al mercado laboral, para quienes es importante recibir programas de asesoramiento laboral. Finalmente, los autores hacen hincapié en el hecho de ver y tratar al deportista como ser global, y por tanto, como una persona con un desarrollo psicológico, psicosocial y académico-vocacional.

Por tanto, tener apoyo durante el período de transición de la salida deportiva, puede ser la clave para una adaptación exitosa (Murphy, 1995).

En cuanto a los tres modelos diferentes de trayectoria deportiva descritos por Pllararés et. al., y tal como se mencionó anteriormente, son descritos en su artículo “Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa (2011)”, estos son:

El **modelo lineal**, establece que el deportista equipara el juego como su trabajo por lo cual, no lo compatibiliza, es decir, el deporte es la primera opción y su identidad está directamente relacionada con su actividad dejando el resto de actividades subdelegadas al deporte. Además el aporte monetario que reciben por parte de los clubs y las becas que reciben de las federaciones, fortalecen el deporte como un “trabajo”.

Independiente de que este tipo de trayectoria permita el desarrollo de una elevada identidad deportiva, tanto el apoyo de los entrenadores como de los familiares más cercanos es fundamental para el desarrollo adecuado de este tipo de trayectoria y disminuir así posibles emociones negativas. En este modelo, la fase de retirada se percibe como abrupta y en muchas ocasiones la retirada ha sido de manera involuntaria, por factores ajenos al deportista.

En el **modelo convergente** el deporte es la primera opción y se buscan trabajos compatibles con la práctica deportiva, siempre que se ajusten a los horarios de entrenamiento y competición. Aunque normalmente estos deportistas no realizan estudios superiores ni universitarios ya que para en este modelo, la prioridad para el deportista es su deporte.

Aquí también son los clubs quienes apoyan a los deportistas, otorgándoles puestos de trabajos que facilitan la participación en entrenamientos y competiciones. En este modelo, la identidad deportiva es inferior al anterior debido a que el deportista a pesar de priorizar el deporte, igualmente desarrolla áreas de su vida fuera del deporte.

El tercer **modelo** propuesto es el **paralelo**, en el que el deportista compatibiliza la formación superior, que por lo general son universitarios, con su práctica deportiva. Lo tradicional es que la finalización de estos estudios se dilate en el tiempo debido al tiempo empleado en entrenamientos y competiciones. Por lo general al momento de entrar en el mundo laboral, los deportistas que desarrollan este tipo de modelo, se dedican a trabajos relacionados con sus estudios. El tipo de identidad deportiva aquí se encuentra disminuida en comparación con los dos modelos anteriores, debido a que el deportista no prioriza su vida en base al deporte sino que también desarrolla lazos sociales externos al deporte.

Revisión de la literatura

A continuación se explicarán los diferentes modelos teóricos que a lo largo de los años han intentado explicar las causas y afectaciones de la retirada deportiva, para luego dar a conocer los factores que debemos tener en cuenta para comprender la calidad de adaptación tras el retiro deportivo. En este último ítem se debe tener en consideración los determinantes que ya fueron mencionados en el apartado “propósitos de este estudio”

Modelos teóricos

A lo largo de los años se han descrito una serie de modelos teóricos que intentan explicar los procesos y consecuencias de la retirada deportiva.

Según las investigaciones realizadas por Crook y Robertson (1991) los primeros estudios centrados en los problemas que conllevan la retirada deportiva se basaron en dos modelos específicos; *modelos tanatológicos* que estudia la muerte y periodo agonizante de los individuos, y los modelos procedentes de la *gerontología social* que estudia el envejecimiento. Ambos explican el fin de la carrera deportiva debido a un evento abrupto y por tanto, de manera involuntaria. Posteriormente, tal y como apunta McPherson (1984), ambas perspectivas fueron sustituida por una perspectiva orientada al proceso, planteándose de esta manera los *modelos transicionales*.

Para comprender las **teorías tanatológicas**, debemos comprender que la palabra tanatología deriva de la palabra griega “thanatos”, que significa muerte. Este enfoque sobre el estudio de la muerte, se ha aplicado a situaciones en las que el individuo se encuentra socialmente muerto mientras se encuentra biológicamente vivo. Diferentes autores como Lerch (1982) y Rosenberg (1981) han utilizado la teoría de la “muerte social” como un modelo para explicar la psicología y los cambios sociales que ocurren en los deportistas durante el término de su carrera deportiva. Es así, como Rosenberg afirma que el retiro del deporte es similar a la muerte social, donde el individuo puede ser rechazado o aislado de su antiguo grupo debido a la pérdida de estatus. Esta perspectiva también fue relacionada con las “etapas de la muerte” por Kubler-Ross (1969), explicando que durante el proceso del retiro deportivo, el deportista experimenta etapas similares a las experimentadas por pacientes moribundos: shock, negación, ira, depresión y aceptación. El paciente tiene ciertas reacciones para hacer frente a la muerte inevitable, las cuales aplicadas a un deportista pueden ser: aislamiento y negación; cuando el deportista se niega a aceptar el fin de su carrera; ira, cuando el deportista se altera con la injusticia percibida y la falta de control; negociación, cuando tratan de retrasar la terminación de la carrera deportiva inevitable; depresión, cuando el deportista experimenta reacciones estresantes y finalmente; la aceptación de la terminación inevitable de la carrera deportiva.

Por otra parte, las **teorías gerontológicas sociales** intentan explicar la conexión que existe entre la vida y actividades del individuo y la edad. Por tanto, esta teoría puede ser aplicada al retiro, porque es la etapa en que los individuos se ven obligados a retirarse debido a la edad avanzada. Blinde y Greendorfer (1985) sugieren cuatro modelos teóricos de gerontología que pueden ser

aplicables al retiro deportivo: *Teoría de la Separación*, donde el individuo y la sociedad recíprocamente obtienen un beneficio del retiro. En el deporte, esta teoría no ofrece mucho al intento de entender el retiro deportivo porque la mayoría de los deportistas no se retiran inmediatamente después que deciden dar fin a su carrera, sino que llevan a cabo la decisión después de algún tiempo; *Teoría de la actividad*, el individuo necesita sustituir algún rol de las actividades que ha perdido durante el retiro, con una nueva. También sugiere que el mantenimiento de este rol y el aumento de las actividades pueden influir positivamente en la autoestima y satisfacción personal. Sin embargo, la principal crítica a esta teoría, es que muchos de los deportistas viejos disminuyen su variedad de actividades y con actividades menos activas; *Teoría de la continuidad*, la cual afirma que el individuo lleva a la siguiente etapa de su vida todas las funciones anteriores, los hábitos y actividades. Además, esta teoría sugiere que la sustitución no es necesaria para todas las funciones perdidas. Sin embargo, recomienda que toda la energía y el tiempo que el individuo ha dedicado a los roles perdidos pueden ser redistribuidos a las funciones restantes o hacia nuevos roles; y finalmente, la *Teoría de la descomposición social* se refiere a la situación en el que el individuo se ve obligado a retirarse debido a la pérdida completa de un papel específico.

Es importante mencionar que estos marcos teóricos han recibido una gran cantidad de críticas, ya que parecen ser inapropiados para los deportistas (Blinde y Greendorfer, 1985; Greendorfer y Blinde, 1985). Por un lado, el modelo tanatológico ha sido criticado por su consideración negativa del retiro y la incapacidad para ser generalizado a la mayoría de los deportistas. En cuanto a las críticas a las teorías gerontológicas, las carreras deportivas son completamente diferentes de otras carreras, ya que con frecuencia se ponen fin a una edad mucho más joven que la edad normal de jubilación y, a menudo pueden terminar de forma inesperada. Es por ello, que Crook y Robertson (1991) critican estos modelos ya que claramente, el deportista de élite al terminar su carrera es cronológica y biológicamente más joven que un individuo jubilado de un trabajo común.

La crítica más importante que las dos perspectivas han recibido, es que consideran el retiro deportivo como un evento abrupto donde el individuo experimenta sentimientos de aislamiento en lugar de crecimiento y desarrollo personal (Greendorfer y Blinde, 1985). Greendorfer y Blinde (1985) indican que la descripción del retiro deportivo como muerte social puede ser dramática, ya que es una caracterización negativa del proceso y desde el modelo tanatológico los estudios desarrollados han sido en grupos de estudio fuera del deporte, lo que puede ser perjudicial al intentar generalizar estos estudios a la población deportiva. Por otro lado, la teoría social gerontológica carece de apoyo empírico. Específicamente, Lerch (1981) y Reynolds (1981) en sus estudios encontraron que la teoría de la gerontología social es inadecuada cuando se aplica al retiro deportivo debido a que los factores que están incluidos en la teoría no están asociados con la adaptación de la vida post-deporte.

Ambos modelos, gerontología social y tanatología, consideran el retiro como un evento singular y debido a que ninguna de estas perspectivas es capaz de examinar adecuadamente el retiro deportivo, se necesita una perspectiva alternativa que pueda explicar tanto las experiencias positivas como negativas. Es por ello, que el fin de la carrera deportiva debe ser considerado como un proceso de transición.

A diferencia de las teorías descritas anteriormente, muchos investigadores caracterizan el retiro como un proceso, que implica un desarrollo a través de la vida. Actualmente los **modelos transicionales** son los más utilizados ya que se han diseñado para examinar la interacción de un deportista en retiro y su medio ambiente, teniendo en cuenta la globalidad del deportista como individuo total y no sólo como deportista

Es así como encontramos el **Modelo de Transición de carrera deportiva** descrito por Stambulova (2003), quien diseñó este modelo con el fin de organizar la carrera deportiva en varias etapas, y poder, describir los cambios en la situación social del deportista. Por tanto, este modelo considera la transición deportiva como un proceso y no como un evento único. Como Stambulova declara, las demandas de transición crean conflictos, barreras, de desarrollo entre lo que el deportista es y lo que él quiere o debe ser. Este conflicto de desarrollo estimula al deportista a movilizar recursos y encontrar maneras de hacer “frente”. En el modelo de Transición de carrera deportiva, pueden existir recursos, ya sea dentro del entorno del deportista como fuera de este entorno. Algunos de los recursos son las habilidades, conocimientos, rasgos de personalidad, el apoyo social del deportista y la motivación. Las barreras que se presentan, también pueden ser tanto internos como externos, como por ejemplo una falta de habilidad, falta de apoyo económico y social y dificultades al intentar compaginar el deporte con el trabajo o estudios (Stambulova, 2003). El objetivo de este modelo es ayudar a los deportistas a hacer frente a las demandas que se presentan en las diferentes transiciones.

Por otro lado, el **Modelo del desarrollo de la carrera deportiva** descrito por Wylleman y Lavallee (2003), establece 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 y la juventud/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, y finalmente el nivel *académico- vocacional*; que incluye la educación primaria, secundaria, universitaria y la formación y ocupación profesional . Estos niveles presentan de manera paralela etapas y transiciones que el deportista desarrolla a lo largo de su vida. Lo importante de este modelo es que analiza al deportista como individuo en un nivel global, es decir, en su totalidad.

Por otra parte, Alfermann y Stambulova (2007) establecen **cuatro determinantes que condicionan la adaptación en la transición de la retirada deportiva**. Estos autores al mencionar estos determinantes; tipo de identidad, libertad de decisión, planificación post-carrera y los recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro deportivo, también se encuentran dentro de los modelos transicionales ya también estudian al deportista en su globalidad, analizando los aspectos psicológicos, sociales y emocionales.

En el artículo “Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa (2011)”, Pallarés, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis plantean tres modelos diferentes de trayectoria deportiva; **Lineal, Convergente y Paralelo**, los cuales surgen una vez comenzada la etapa competitiva y que de una u otra manera afectan durante la retirada. Independiente de que este modelo clasifique a los deportistas en base a la trayectoria deportiva desarrollada, los autores mencionan la importancia que en todo momento

los aspectos psicológicos, sociales y emocionales afectan al deportista a causa de la trayectoria elegida, mencionando la importancia que entrenadores, familiares y amigos significan en cada una de estas trayectorias.

Estos dos últimos modelos se han desarrollado con mayor profundidad en el apartado anterior (págs 4-10)

Lo fundamental de estos modelos, es que al momento de realizar investigaciones basadas en los deportistas, se tomen en cuenta todas las áreas de la vida de los sujetos, tanto psicológico como social y no solamente las áreas relacionadas con las competencias deportivas.

Ya explicados los modelos teóricos que a través de la historia han sido utilizados para explicar el origen, causa y afectación de la retirada deportiva, y comprendiendo que las investigaciones actuales se basan en los modelos transicionales que permiten entender al deportista desde su totalidad como individuo y no sólo como un sujeto deportista, a continuación se darán a conocer los efectos que la retirada deportiva puede generar en los deportistas.

Efectos de la retirada deportiva

Ya mencionados las diferentes causas que llevan a la retirada deportiva es importante conocer, gracias a los estudios realizados a través de los modelos transicionales, los *efectos* que la retirada deportiva pueden generar en los deportistas de élite.

Varios estudios se han centrado en los ***efectos negativos y traumáticos*** que esta etapa puede generar en los deportistas; el retiro se enfrenta como una crisis con problemas de adaptación que pueden implicar desde una confusión de identidad, depresión, trastornos de alimentación (Blinde & Stratta, 1992), disminución de la confianza en sí mismos (Sinclair & Orlick, 1993), disminución de la satisfacción con la vida (Curtis y Ennis, 1988), pérdida de autoestima (Curtis y Ennis, 1988) e incluso en ocasiones intento de suicidio y abuso de sustancias (Ogilvie, 1987).

Algunos autores han encontrado que los deportistas, en algunas ocasiones, asimilan su retiro deportivo como un símbolo de muerte que se compara al proceso de morir, ya que al retirarse, los deportistas pierden su identidad personal, que depende de sus carreras” (Wolff & Lester, 1989). Investigaciones sobre la retirada deportiva se han realizado en diversos países, y la mayoría de estos estudios proporcionan evidencias que apoyan la retirada deportiva como un periodo difícil y problemático.

Una investigación realizada por Blinde y Stratta (1992), donde se evaluó a 20 deportistas que dejaron sus carreras de manera involuntaria (eliminación del deporte en su universidad o por ser eliminado de su equipo), demuestra que 16 de los 20 atletas relacionó sus sentimientos experimentados a un proceso de muerte, siendo la etapa de depresión la más larga de todas (de las etapas de muerte de Kübler-Ross: negación, ira, negociación, depresión y aceptación).

Un estudio realizado por Gearing (1999) a jugadores de fútbol profesional de varones británicos, evidencia que el período post-juego inmediato es particularmente problemático para los jugadores, mientras luchan con las limitaciones y exigencias de la vida "normal".

Por otra parte, jugadores de fútbol australiano también expresaron la amargura que sentían por tener que retirarse y describieron sus sentimientos como ira, pérdida e insatisfacción (Fortunato y Marchant, 1999).

El estudio realizado por Haerle (1975) con jugadores de béisbol concluye que los problemas de ajuste ocupacional para el deportista retirado se ven agravados por el hecho de que muchos de ellos desean permanecer conectados con el béisbol ya sea a nivel de oficina, dirigente, entrenador, explorador, etc.

En el año 2000, Kerr y Dacyshyn a través del estudio titulado *The Retirement Experiences of Elite, Female Gymnasts* exploraron las experiencias de retiro de 7 gimnastas de élite. Concluyeron que el retiro se puede conceptualizar en diferentes fases, retirada deportiva, tierra de ninguna parte y nuevos comienzos. Se centraron en el retiro voluntario e involuntario y su afectación. Sólo dos de los siete encuestados consideró que su transición fue fácil y sin incidentes, necesitando un mínimo de ajustes. Las restantes describieron sus experiencias de retiro como muy difícil, marcado por sentimientos de desorientación, pérdida de control, frustración e ira. Describiendo estas desorientaciones como 'tierra de ninguna parte'.

Sin embargo, a pesar de que hay varias investigaciones que ejemplifican algunos de los problemas traumáticos a los que se enfrentan los deportistas, no es seguro que estos representen el comportamiento normativo de todos los deportistas retirados. Diversos estudios sugieren que la retirada deportiva puede representar una **oportunidad de crecimiento y desarrollo personal** (Blinde y Greendorfer, 1985; Taylor y Ogilvie, 1994). Diversos investigadores sugieren que el retiro deportivo puede ser una experiencia positiva (Stambulova, 2000). Dejar la competición deportiva puede significar una oportunidad para el crecimiento y desarrollo personal, lo que permite al deportista explorar nuevos caminos de carrera (Murphy, 1995). Los deportistas pueden sentirse aliviados de las presiones de formación y competencia y poder así, dar la bienvenida a una oportunidad para centrarse en otros aspectos de su vida (Chow, 2002). Esto último, es más probable que ocurra en aquellos deportistas que han alcanzado todos sus logros dentro de su carrera deportiva, y también para aquellos que han planeado, con anticipación, su futuro más allá del deporte (Martin, 1996). Hay una serie de estudios de que proporcionan esta otra cara, más positiva, del retiro deportivo.

Swain (1991) encontró que aunque la decisión de retirarse es estresante, no lo era más que otras decisiones que se deben enfrentar dentro de otras áreas de la vida. Los deportistas en este estudio, por lo general se sintieron aliviados cuando se comprometieron con retirarse, cansados ya de las exigencias físicas y emocionales de su carrera deportiva.

Un examen de béisbol estadounidense llevado a cabo por Lerch (1982) se suma a lo mencionado, encontrando que los jugadores retirados que estaban en general satisfechos con sus vidas tuvieron menos problemas de adaptación.

Otro estudio, realizado con jugadoras profesionales de tenis en EE.UU, realizado por Allison y Meyer (1988), encontraron que el 50 por ciento de las jugadoras indicaron que sentían alivio al retirarse y dieron la bienvenida a la oportunidad de dedicarse a otras funciones que previamente habían sido impedidos por el desarrollo de su carrera deportiva.

Calidad de adaptación al retiro deportivo

Además de los determinantes ya mencionados con anterioridad que condicionan la adaptación al retiro deportivo (pág 4-9) existen otras situaciones que pueden impedir una adecuada adaptación al retiro deportivo. Estos pueden ser desde aspectos psicológicos, físicos, sociales hasta incluso financieros que pueden producir algún tipo de problemas en la adaptación en los deportistas (Ogilvie y Taylor, 1993). Por tanto, investigaciones indican factores personales, sociales, ambientales y de desarrollo que pueden influir en la adaptación en la terminación de la carrera deportiva y la transición al período de vida post-deporte (Ogilvie y Taylor, 1993; Sinclair y Orlick, 1993).

El *sentimiento de control psicológico*, que ha sido definido como “el grado en que uno cree que tiene influencia sobre sus resultados en la vida propia” (Webb et. al., 1998). Los deportistas que pueden controlar el tiempo y las circunstancias de su retiro son más capaces de prepararse, tanto psicológica como prácticamente, para su retiro. Los deportistas que perciben una falta de control sobre su salida del deporte de competición se ha demostrado que pueden experimentar mayores dificultades de adaptación (Alfermann y Gross, 1997). La falta de control percibido se ha relacionado con sentimientos de ansiedad y de preocupación (Andrews, 1981), y con disminución de satisfacción con la vida y sentimiento de incertidumbre sobre el futuro (Webb et al., 1998). El concepto de control es significativa en los estudios de retiro del deporte al igual que tres de las cuatro primeras categorías de causas de retiro deportivo (edad cronológica, lesiones y selección) que son susceptibles de ser vinculados a los bajos niveles de control percibido por los deportistas.

Los deportistas con *nuevas actividades* para dirigir sus energías y compromisos son más propensos a hacer una mejor transición de la competición deportiva (Wheeler et al., 1996). Un deportista con una amplia gama de intereses es más resistente a ser abrumado por la pérdida irreversible de su carrera deportiva (Wehlage, 1980). Tener una gama de nuevos intereses fuera de su principal deporte también puede proporcionar oportunidades de experimentar otras formas de éxito, lo que lleva a su vez a la mejora de la autoestima y la confianza en sí mismo, y en última instancia a la aceptación de la situación (Blinde y Stratta, 1992).

Nivel de éxito en el deporte es otro factor que puede influir en la calidad de la adaptación al retiro. Los deportistas que logran sus metas relacionadas con el deporte tienden a tener niveles más altos de satisfacción con la vida y una transición más fácil al salir de su carrera deportiva (Sinclair y Orlick, 1993; Werthner y Orlick, 1986). Los deportistas que llegan a la cima de su deporte a menudo tienen más oportunidades que se les presentan al momento del retiro y por tanto, es menos probable que

se enfrenten a problemas (Vuolle, 1978). Haerle (1975) encontró que ser un jugador de béisbol conocido podía abrir puertas y obtener así, el primer empleo.

El nivel socioeconómico puede hacer una diferencia en la cantidad de estrés que se asocia con dejar el deporte competitivo. Los deportistas que son económicamente dependientes de su participación en el deporte poseen pocas habilidades para ganarse la vida fuera del deporte. Ellos tienen limitados recursos financieros por lo que percibirán el retiro como una amenaza y, como resultado, mayores niveles de angustia.

Método

Participantes

En el estudio participaron 5 deportistas españolas de élite, con edades actuales comprendidas entre los 37 y 42 años. Se consideran deportistas de élite aquellas deportistas que hayan aparecido alguna vez en las listas de deportistas de élite del BOE (Boletín Oficial del Estado) o del DOGC (Diario Oficial de la Generalidad correspondientes a cada comunidad autónoma).

Los años completos de competición van desde 17 años en dos de las participantes y 18 años de competición para dos de ellas.

Todas acumulan participaciones en diferentes campeonatos realizados a nivel nacional e internacional; como por ejemplo, Copa de la Reina de Fútbol, Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, Juegos Olímpicos de Sídney 2000, Juegos Olímpicos de Atenas 2004, Campeonato Europeo de Baloncesto Femenino, Campeonato Europeo de Balonmano, Eurocopa Femenina.

Dentro de las participantes, una de ellas se encuentra activa al momento de la entrevista y 4 estaban retiradas de la práctica deportiva de alto rendimiento.

Los tipos de deportes desarrollados por éstas son basquetbol, balonmano, futbol, atletismo y triatlétismo.

Actualmente desarrollan diferentes labores; consultoría, representantes, periodista y manufactura de ropa, todas enfocadas al deporte.

Los motivos de retirada deportiva se deben a problemas cardiacos, rotura de tobillo, anemia y problemas de rodilla.

	Deporte	Profesión	Actividad laboral Actual	Motivo retiro
P	Triatleta		Manufactura de ropa deportiva femenina.	Problemas cardiacos.
A	Balonmano	Agente de igualdad	Consultora deportiva	Activa
C	Basquetbol	ADE y psicóloga del deporte	Representante de jugadores de basquetbol y psicóloga deportiva de la federación catalana de golf.	Rotura de tobillo
J	Atleta	Puericultura, curso en gestión y organización de instalaciones y eventos deportivos.	Representante deportiva.	Anemia
L	Fútbol	Derecho	Periodista.	problema en la rodilla

Tabla 1 Resumen de las características de las participantes. Los nombres han sido reemplazados por las iniciales de cada una de las participantes (P, A, C, J, L)

Material

La recolección de los datos se realizó mediante la realización de una entrevista semiestructurada, otorgada por el equipo investigador del proyecto *“Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos”*.

Para ello, se le otorgaron a la presente autora, 5 de las 26 entrevistas realizadas por dicho equipo.

El objetivo de estas entrevistas fue evaluar las diferentes etapas de afrontamiento de los deportistas a lo largo de su carrera, basado en el *“modelo de desarrollo de la carrera deportiva (adaptado al castellano de Wylleman y Lavallee, 2003)”* en la que se tienen en cuenta 4 niveles (deportivo, psicológico, psicosocial y desarrollo académico y vocacional) con las diferentes etapas y transiciones que se dan en ellas.

De esta manera, las entrevistas contaban con cuatro apartados claros:

1. Descripción de la carrera deportiva, con preguntas relacionada con las motivaciones de inicio y mantenimiento, la compatibilización del deporte con algún tipo de estudios académicos y posibles planes que desde la carrera deportiva la deportista tenía pensados.
2. Toma de decisión de la retirada deportiva, con la intención de determinar si fue de manera voluntaria o involuntaria y saber concretamente el motivo del mismo.
3. Descripción de la situación actual ya sea laboral o académico.
4. El papel de diversas redes de apoyo como amistades, familiares, federaciones, con intención de averiguar si estos estuvieron presentes durante la trayectoria y deportiva y al finalizarla.

Procedimiento

Se transcribió una de las cinco entrevistas obtenidas por medio del proyecto “*Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos*”, siguiendo las reglas de *Convenciones de transcripción de Jefferson*, como ayuda a las entrevistas que se debían transcribir en dicho proyecto, luego y se dio paso al análisis de todas ellas.

Dicho proyecto, utiliza un diseño metodológico con un abordaje cualitativo de las relaciones entre experiencia subjetiva y condiciones objetivas de los procesos de transición de las deportistas de élite que participan. Utilizan entrevistas semiestructuradas ya que permiten establecer un objetivo concreto (“analizar los procesos de transición profesional de mujeres deportistas hacia posiciones de emprendimiento, así como las técnicas o toma de decisiones en el ámbito del deporte para identificar los recursos empleados, las formas de adquirirlos y las formas de emplearlos” (Pallarés et al., 2010) y desarrollar preguntas que sirvan como tema de discusión permitiendo al investigador la adaptación a las respuestas.

No se utilizó la encuesta porque se pretendía generar un clima de mayor confianza y poder establecer una conversación entre el entrevistador y cada una de las participantes, permitiendo la libertad en las respuestas y no dar solamente respuestas a una lista de preguntas. Por tanto, no se desarrolló una encuesta pero sí un guion por el que se debían basar las entrevistas permitiendo la obtención de información relacionada con el nivel deportivo, personal, psicosocial y académico.

Por el contrario, no se utilizó la técnica de Focus Group; que implica entrevistas en grupo donde una persona entrenada es quien dirige la discusión del tema para generar la información requerida; ni utilizan la Observación, tanto en ambiente natural como en uno controlado, debido a la dificultad para reunir en un espacio y momento concreto a participantes de diferentes partes del territorio español (26 entrevistas realizadas en las Comunidades Autónomas de Madrid, Galicia, Cataluña, Islas Baleares, Andalucía y País Vasco).

Después de la transcripción de la entrevista, se dio paso al análisis de las 5 entrevistas utilizadas, poniendo principal énfasis a dos de los cuatro determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante la transición del retiro deportivo (Alfermann y Stabulova, 2007), ***tipo de identidad y recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro.***

Así también, se analizó el tipo de trayectoria deportiva de cada una de las participantes con la intención de clasificar a cada una de ellas dentro de uno de los tres modelos de trayectoria deportiva descritos por Pallarés et al. (2011); ***Lineal, Convergente y Paralelo***, los cuales surgen una vez comenzada la etapa competitiva y que de una u otra manera afectan durante la retirada.

Resultados

Modelos de trayectoria			
<u>Lineal</u>	<u>Convergente</u>	<u>Paralelo</u>	Profesión paralela
P		A	Agente de igualdad
		C	ADE y psicóloga del deporte
		J	Puericultura, curso en gestión y organización de instalaciones y eventos deportivos.
		L	Derecho

Tabla 2 Resumen del modelo de trayectoria deportivo establecido por cada una de las deportistas, junto con las profesiones desarrolladas por aquellas que poseen un modelo de trayectoria Paralelo. Las letras P, A, C, J, y L corresponden a las iniciales de los nombres de cada una de las participantes.

<u>Actividad Laboral</u>	
P: Triatleta	Manufactura de ropa deportiva femenina.
A: Jugadora de balonmano	Consultora deportiva.
C: Jugadora de basquetbol	Representante de jugadores de basquetbol y psicóloga deportiva de la federación catalana de golf.
J: Atleta	Representante deportiva.
L: Jugadora de fútbol	Periodista.

Tabla 3 Resumen de los deportes desarrollados por las deportistas y la actividad laboral actual desarrollada por cada una de ellas.

Tipo de trayectoria deportiva

Sólo una de las participantes (P) presenta una trayectoria deportiva lineal, es decir, es la única que se ha dedicado solamente al desarrollo de su deporte de competición sin el desarrollo de alguna actividad académica como una carrera técnica o universitaria.

El resto de las participantes (A, C, J y L) han desarrollado un modelo de trayectoria paralelo, es decir, han realizado sus actividades deportivas compaginadas con el académico.

Es importante mencionar que a pesar de las profesiones académicas terminadas, tres de ellas se dedican a otras áreas diferentes a las estudiadas. La participante "A" obtuvo su acreditación de Agente de Igualdad pero actualmente trabaja como Consultora Deportiva en la empresa Evento (asesora sobre políticas deportivas a instituciones públicas, a clubes deportivos o federaciones). "J" obtuvo una licenciatura en Puericultura y obtuvo un certificado en curso de gestión y organización de instalaciones y eventos deportivo, pero actualmente es Representante Deportiva (gestiona la vida profesional de sus clientes desde patrocinios, competiciones, clubs hasta incluso la imagen del cliente).

"L" terminó la carrera de Derecho pero actualmente se dedica al Periodismo deportivo en una productora de radio que montó ella misma junto a un grupo de amigos.

Por otra parte, aquella participante que no desarrolló ningún curso académico, al terminar la carrera deportiva se vio obligada a trabajar en una distribuidora de ropa deportiva para aumentar su economía.. Actualmente ha creado su propia marca de ropa deportiva femenina gracias al apoyo de una de sus mejores amigas que es diseñadora.

Determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante la transición

A pesar de que en relación a los determinantes descritos por Alfermann y Stabulova (2007), en este estudio la finalidad es analizar un par de los determinantes (tipo de identidad y recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro), igualmente se han observado los otros determinantes con el propósito de obtener una visión más global de las deportistas.

Libertad de decisión: de todas las participantes, 4 presentan un retiro involuntario. Entendiendo este como problemas cardíacos, de rodilla, anemia y problemas con el equipo.

- P: *"Pero a raíz de una dolencia cardíaca que en el 2009 me tuvieron que evacuar en helicóptero desde pucherean en una carrera y estuve en la UCI... yo quería dejar el deporte por mi propia voluntad pero..."*

- C: *"Hasta que me rompí la rodilla, vale, decidí que estaba sacrificando muchas horas de estudio, el baloncesto y, yo creo que el tema de la rodilla me hizo ver que la prioridad eran los estudios y me lo tomé como algo más...no suave pero no con tanta dedicación.."*
- J: *"...empecé a tener problemas eh con anemias eh, que no me recuperaba... porque cuando empieza a estar bien ¡uy! me pega el bajón y digo 'pues se acabó'. Hago deporte por salud, más tranquila..."*
- L: *"...Hace un año tuve un problema en la rodilla y me cogió un poquito de miedo además... yo dejé el fútbol así de repente por una circunstancia del equipo que no me gustaba cómo iba y lo dejé de golpe."*

Hay una de las deportistas en que por medio de las preguntas realizadas, teniendo en cuenta que las preguntas eran semiestructuradas y no eran las mismas para todas las deportistas, no queda del todo claro el tipo de decisión.

Planificación post-carrera: Todas las deportistas en algún momento determinado planificaron de alguna manera su futuro fuera de las competiciones, pero es importante mencionar que:

-Con una de ellas no queda del todo claro en qué momento se retira del todo de las competiciones, porque durante la entrevista hace más hincapié a su situación actual. Esto también se debe a que siempre compaginó de manera muy directa el deporte con sus estudios.

-Otra, ya sabía desde que competía que quería ser representante, pero menciona que es consciente de que el desarrollo de esta labor en España es difícil, sobre todo para mujeres.

-Y una de ella ya compaginaba su carrera de periodismo con las competiciones.

En las otras deportistas, si que hay evidencia clara de ésta planificación:

- P: *"en el dos mil antes de haberme retirado deportivamente, en un viaje de México a aquí en avión ya le di vueltas hasta en el nombre y bueno hace este año en mayo pues surgió la oportunidad..."*
- A: *"pero yo sabía que, que ya tenía que, que dar el salto. Yo tenía muy claro que, que quería estar en el ámbito del deporte, eso también..."*

Tipo de Identidad: en cuanto a este factor es difícil determinarlo de manera objetiva, pero si nos ceñimos a la definición dada por Brewer, Van Raalte, y Petitpas (2000) se podría determinar que sólo una de las deportistas presenta un tipo de identidad deportiva alta, puesto que para ella la

competición era lo primordial y el resto de áreas de su vida quedaban subdelegados a éste. Incluso durante la entrevista, menciona su carácter altamente competitivo:

- P: *"...haga lo que haga siempre quiero ganar y ser la mejor... era eso **mas** que nada, competía siempre conmigo misma en el crono... yo decía tengo que ganar, no **se** como pero entrar la primera.."*

Y también queda claro lo que Brewer, Van Raalte, y Petitpas mencionan de la dificultad de mantener esta identidad al final de la carrera deportiva:

- P: *"...Aaaaaam a aceptar a aceptar, aceptar que el deporte se ha acabado no? No lo he asimilado todavía"*

El resto de deportistas no mencionan claramente los posibles problemas que el retiro les ha generado. Eso se puede correlacionar con el hecho de que estas 4 deportistas han desarrollado un modelo de trayectoria paralelo. Incluso una de éstas siempre se ha dedicado a más cosas, incluso ha desarrollado diferentes deportes:

- A: *"Hubo un par de años que compaginé judo con balonmano y luego ya pues me decanté por el balonmano... siempre pues he seguido yendo al monte... a correr... una cosa que hago siempre, siempre es ir a correr por las mañanas a la playa... el surf empecé hace 3 años.. y me gusta y patinar patino muchísimo..."*

Otra menciona la importancia de las relaciones interpersonales:

- C: *"yo he sido una persona que he jugado a baloncesto a nivel profesional pero si un día me tenía que ir de fiesta, me iba de fiesta ... tú no puedes dedicarte al cien por cien a algo porque entonces dejas de vivir muchas otras, o sea si te dedicas profesionalmente al deporte está bien que durante el ochenta por ciento de tu tiempo el dediques al deporte pero necesitas tiempo para salir con los amigos, para desconectar, para tener amigos fuera del deporte, para para salir de fiesta "*

Recursos personales y sociales durante el retiro: En relación a los recursos personales, todas las deportistas mencionan que sus conocimientos en el deporte practicado, les ha sido de ayuda para desarrollar las actividades actuales.

A este factor, de conocimientos personales, les suman todos los contactos formados a lo largo de la época competitiva.

- L: *"...sin tu darte cuenta, al final adquieres bueno pues ciertas, no sé, capacidades, recursos, no sé..."*

- C: *“es un tema de demostrarme a mí misma que puedo hacer, sino ya que lo has empezado, acaba ...”*
- J: *“Que si insistes, trabajas bien, eres serio, las puertas se van abriendo... lo que más me ha valido ha sido mi experiencia cuando yo era atleta”*

En cuanto a los factores sociales, todas las deportistas concuerdan en señalar a la familia como un factor fundamental de ayuda, ya sea durante la carrera deportiva como fuera de ella. 3 de las deportistas también mencionan a sus compañeros de competición como un factor importante, lo cual se relaciona con el hecho de haber participado en un deporte de equipo.

- C: *“mi madre, mi madre es una persona que creo que tiene la filosofía de mi abuelo, una persona que es súper optimista ... pues me va diciendo tira tira tira y bueno yo voy tirando, pero lo importante creo que ahora valora ser mi madre”*
- C: *“fue un poco la relación que yo tenía con los jugadores lo que me ha llevado a dedicarme esto”*
- A: *“el convivir en equipo, yo siempre pienso que aprendes cosas que son útiles y muy válidas para el resto de, de tu vida...”*

Una de las entrevistadas hace reiterativas menciones de apoyo a su pareja actual, quien la ha apoyado desde su época competitiva. Es ésta misma quien requiere de la ayuda de psicólogos otorgados por la asociación. Esto era de esperar, puesto que ella corresponde al modelo lineal de trayectoria.

- P: *“Bueno en todo lo sentimental obviamente y en todo lo profesional también, él es informático y me ayuda mucho. También a los viajes siempre me acompaña, me ayuda... yo un poco perdida y pedí consejo, me asignaron un tutor y estuve con **el** un año y encontramos un trabajo y estuve un tiempo, aprendí, luego...”*
- P: *“El comité olímpico... me ha ayudado a nivel psicológico de eh necesite una ayuda el año pasado y me ayudo bastante...”*

Discusión

Los resultados de las entrevistas realizados a esta muestra de deportistas, concuerda con los resultados obtenidos por Alfermann y Stabulova (2007) en la manera en que los diferentes determinantes condicionan la calidad de adaptación al retiro deportivo, y con los modelos de trayectoria mencionados por Pallarés, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis (2011).

Durante la observación se ha reflejado que la mayoría de las deportistas han desarrollado un **modelo de trayectoria paralelo**, desarrollando además de la actividad deportiva una carrera universitaria. Este tipo de modelo se ve reflejado en los determinantes centrales del estudio. En cuanto al **tipo de identidad**, ésta no es muy elevada ya que las participantes han compaginado más áreas que sólo la deportiva. Y por tanto, en el proceso de retirada **no son necesarios grandes recursos de apoyo**, sino que la mayoría menciona a los mismos que han formado parte de sus años deportivos: familia, equipo, capacidades propias que han ido adquiriendo gracias al mismo deporte y los contactos que fueron desarrollando.

En cuanto a la única deportista (P) que presenta un **modelo de transición lineal** y por tanto un tipo de **identidad deportiva fuerte**, porque sólo se ha dedicado a su deporte, ésta manifiesta en reiteradas ocasiones los diferentes problemas a los que se ha debido enfrentar en el proceso de retirada. Hace hincapié en las dificultades para aceptar que el deporte se ha acabado para ella. Y a diferencia de las otras entrevistadas, menciona el *apoyo psicológico*, que por un año ha recibido, debido a la gran carga emocional negativa que el retiro le generó.

Ésta misma deportista (P) menciona que necesitó apoyo por parte del comité olímpico y el consejo deportivo; quienes le otorgaron un tutor para guiarla laboralmente. Esto se refleja en estudios anteriores que mencionan “una falta de control en el deporte y, posteriormente, las deportistas se sentían perdidas y sin rumbo en el retiro. Por lo tanto, el desarrollo de la independencia, puede tener consecuencias negativas en el Retiro (Miller y Kerr, 2008).

En cuanto al resto de determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante el retiro, ha quedado de manifiesto que todas las deportistas se han retirado de las competiciones debido a una **decisión involuntaria**, en la mayoría de los casos por problemas médicos. Pero a pesar de esta semejanza, se reitera el mayor número de complicaciones que sólo se observa en una de ellas (presenta un modelo lineal, identidad fuerte y retiro involuntario por problemas cardiacos)

En cuanto al determinante relacionado con la **planificación post carrera**, todas de una u otra manera ya lo habían pensado mientras competían. La mayor diferencia de las deportistas con un modelo de trayectoria paralelo con la deportista de modelo lineal, radica en que para las primeras sus trabajos posteriores se relacionan con las carreras estudiadas, a excepción de una que estudió derecho pero se dedica al periodismo deportivo (trabajo que realizaba ya de manera paralela con el deporte, por tanto ya sabía que después del retiro, seguiría con ello).

En cuanto a la segunda, que no realizó estudios paralelos pero que aun así había planeado en cierto grado lo que le gustaría hacer tras el retiro, fue la afectación cardiaca el detonador que la obligó a dejarlo, ya que ella afirma que no de ser por eso quizás seguiría con las competiciones. Esto concuerda con los estudios de Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S., y Headrick, B. (1998) al mencionar que “aquellos deportistas que tenían el control sobre el momento y las circunstancias de su jubilación les fue mejor que los que se vieron obligados a retirarse debido a una lesión o desección.”

El tipo de modelo de trayectoria desarrollado durante la época de competiciones (lineal, convergente o paralelo) son los que llevan a las deportistas a elegir el tipo de actividad que desarrollaran tras el retiro y el cual condicionará los determinantes de adaptación para el retiro (libertad de decisión, planificación post carrera, tipo de identidad, recursos personales y sociales de apoyo) y por tanto, el tipo de ayuda requerida para la adaptación dependerá, en cierto grado, del modelo desarrollado y de los determinantes que interfieren, necesitando más o menos ayuda y la calidad necesaria para llevarla a cabo (personas de apoyo sin bastos “conocimientos” o profesionales del tema).

Por consiguiente, ante la pregunta qué lleva a las deportistas a desarrollar una labor post carrera deportiva dentro o fuera del deporte y cuáles son los recursos utilizados para llevarlos a cabo. Se puede concluir que dependerá en gran manera del modelo de trayectoria desarrollado, entendiendo que será mucho más fácil para aquellas que sean capaces de compaginar el deporte de élite con otras áreas de su vida y para aquellas en las que su identidad deportiva no es alta. Tal como lo mencionan Brewer, Van Raalte, y Linder (1993) al decir que “las dificultades son particularmente pronunciadas para los deportistas que desarrollan una identidad exclusiva atlético, según el cual el individuo deriva su propia identidad exclusiva de la función de deportista”. Y los recursos utilizados también se verán afectados por este mismo modelo ya que aquellas que desarrollen carreras profesionales paralelas tendrán esto como un recurso al cual ceñirse llegado el momento de dejar el deporte.

Por tanto, a través de estas conclusiones y por tanto de la investigación realizada, se confirman los trabajos realizados anteriormente por diferentes investigadores y es por ello, que esta investigación sirve de apoyo a los datos de autores como Pallarés, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis (2011) que mencionan que la adquisición de un modelo lineal produce mayores complicaciones durante el retiro, el cual se percibe como más abrupto. También, con los resultados de otros autores, como Alfermann y Stabulova (2007) quienes mencionan que un tipo de identidad deportiva elevada es positiva durante la época competitiva pero que genera más problemas durante la retirada si esta se mantiene, a diferencia de los deportistas con una identidad deportiva menor. Y con Werthner y Orlick (1986) indican que aunque esto normalmente confiere ventajas para el rendimiento deportivo, también puede ser una desventaja cuando el deportista se desprenda de deporte, conclusión que se ve reflejada en una de las deportistas de este estudio que menciona su dificultad para asumir que el deporte se había acabado.

El presente trabajo también ha servido de apoyo para el estudio realizado por la Universidad Autónoma de Barcelona “Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos”, proyecto que actualmente se encuentra en proceso de desarrollo y que ya ha dado respuestas a diversos objetivos planteado por los investigadores.

Por otra parte es importante mencionar que el hecho de que este trabajo se enmarque en las entrevistas realizadas en una investigación mayor apoyada por el Gobierno de España y el Fondo Social Europeo de la Unión Europea, “Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos”, ha generado varias *limitaciones* que pueden tener una influencia indebida en el análisis de datos y resultados, e incluso en las conclusiones.

La primera limitación es que estos resultados son representativos de una muestra pequeña de participantes que se han retirado de las competencias de élite.

Así, la participación en este estudio se limitó a ex deportistas mujeres que viven en España, por lo que estos resultados no pueden ser generalizados para explicar de manera categórica las experiencias de retirada deportiva y la elección de un trabajo dentro o fuera del deporte en otros deportistas.

Otro aspecto relacionado con la muestra, es que en esta ocasión sólo una de las participantes presenta características diferentes, lo cual no significa que a nivel poblacional encontremos un mayor número de deportistas con un modelo de trayectoria paralelo y por tanto una baja identidad deportiva.

Otra limitación corresponde a las entrevistas, ya que en ocasiones no era posible obtener de manera asertiva respuestas a cuestiones específicas para este estudio, como planificación post-carrera o tipo de identidad en cada una de las participantes. Este problema se generó principalmente por porque esta investigación está basada en el estudio “Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos”, por lo que las entrevistas entregadas a la autora fueron realizadas previamente por personal de dicha investigación y no por la autora de la presente investigación.

Otro aspecto que debe ser considerado como una limitación de este estudio, es que los resultados pueden haber sido afectados por el hecho de que los participantes se habían retirado hace mucho tiempo desde que se llevaron a cabo las entrevistas (tres años desde la última deportista retirada) y se les pidió recordar experiencias pasadas, por lo que nos podemos estar enfrentando ante un posible error de hechos reales y por tanto, es posible que estos recuerdos se encuentren distorsionados por el paso del tiempo.

Por lo tanto, se recomienda que la interpretación de los resultados se debe manejar con precaución. El hecho que este estudio ha sido escrito por un solo autor, también, puede conducir a

sesgos. El autor es consciente del hecho de que las respuestas se están interpretando de una manera subjetiva.

El estudio ha sido leído por el tutor de la presente autora, que es también uno de los participantes de la investigación mayor *“Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos”* con el fin de evitar esto. Parcialidad que no puede ser totalmente excluido, sin embargo, debido a que muchas de las preguntas se dan de una manera subjetiva al igual que la interpretación de las respuestas hechas por la autora.

Por tanto, sería recomendable replicar las investigaciones en una muestra superior y en un estudio creado específicamente para el objetivo de este estudio.

Un estudio futuro debería tener como objetivo profundizar en las experiencias de las deportistas y sus entornos antes, durante y después del retiro deportivo, desarrollando en la medida de lo posible un estudio a lo largo de la mayor cantidad de años competitivos de un grupo específico de participantes para así conocer en el momento las facilidades y dificultades a las que se enfrentan sin temer a posibles errores de memoria debido al paso del tiempo de las situaciones.

Un estudio futuro, también podría ser analizar cómo las diferentes organizaciones otorgan el apoyo correspondiente durante toda la carrera deportiva y en qué medida este apoyo varía una vez acabada la carrera, para establecer si realmente estas organizaciones generan el apoyo de manera eficiente no solo a nivel personal e interpersonal, sino también a nivel laboral.

Aun así, es importante recalcar el progreso de concienciación en cuanto al apoyo otorgado por las diferentes comisiones y federaciones deportivas, gracias a que los diferentes estudios que se desarrollan van en aumento, esto favorece a los deportistas que muchas veces no saben cómo enfrentarse al retiro.

Es por ello que esta investigación, al dar a conocer las diversas dificultades a las que se debieron enfrentar las deportistas estudiadas, permite apoyar a las investigaciones anteriores que plantean la necesidad de desarrollar programas de apoyo accesibles a los deportistas.

Por tanto, estos resultados apoyan la importancia de que estos conocimientos sean otorgados a aquellos que forman parte de la vida de las deportistas, tanto a nivel competitivo como pueden ser los entrenadores y compañeros de competición, como a nivel personal; familia y amigos. Para así impedir futuros problemas que sabemos se podrían evitar, sobre todo con un tema que tarde o temprano se hará presente en la vida de toda deportista: el retiro.

Bibliografía

- Allison, M. T., & Meyer, C. (1988) Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport Journal*, 5, 212-222.
- Alfermann, D. y Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 712–733). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Andrews, D. S. (1981). Socialising agents and career contingencies affecting the elite player during his active and post-active occupational review. *Arena Review*, vol. 5, pp. 54-63.
- Australian Institute of Sport (1996). Ath-lete career and education program: A balanced approach to sporting excel-lence. Canberra: Author.
- Baillie, P. H. F. and Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, vol. 6, pp. 77-98.
- Blinde, E. M., & Greendorfer, S. L. (1985) A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review for the Sociology of Sport*, 20, 87-94.
- Blinde, E. M. & Stratta, T. M. (1992). The sport career death of college athletes: involuntary and unanticipated sports exits. *Journal of Sport Behaviour*, vol. 15, no. 1, pp. 3-20.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules; muscles or achilles' heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237- 254.
- Chow, B. C. (2002). Support for elite athletes retiring from sport: the case in Hong Kong. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, vol. 38, no. 1, pp. 36-41.
- Crook, J., & Roberston, S. (1991) Transition out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127.
- Curtis, J., & Ennis, R. (1988) negative Consequences of leaving Competitive Sport? Competitive Findings for Former Elite Level Hockey Players, *Sociology of Sport Journal*, 5, 87-106.
- Drahota, J. A. T. and Eitzen, D. S. (1998). The role exit of professional athletes. *Sociology of Sport Journal*, vol. 15, pp. 263-278.
- Fortunato, V. and Marchant, D. (1999). Forced retirement from elite football in Australia. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, vol. 4, no. 3, pp. 269-280.
- Gorbett, F. J. (1985). Psycho-social adjustment of athletes to retirement. In: Bunker, R. J. Rotella, and Reilly, eds. *Sport Psychology: Psychological Considerations in Maximising Sport Performance*. Ithaca, NY: Movement Publications, pp. 288-294.
- Haerle, R. (1975) Career patterns and career contingences of professional baseball players: An occupational analysis. In D.W. Ball & J.W. Loy (Eds.), *Sport and social order*, 461-519.
- Hare, N. (1971). A study of the black fighter. *The Black Scholar*, vol. 3, no. 3, pp. 2-9.
- Hurley, E. D. and Mills, B. D. (1993). Athletic retirement: prepare for the best. Do coaches and athletes lose their identity after retirement from sport? *Coaching Volleyball*, vol. August/September, pp. 22-26.
- Kerr, G., y Dacshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-113.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Lavallee, D., Golby, J., and Lavallee, R. (2002). Coping with retirement from professional sport. In: I. Cockerill, ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson, pp. 184-197
- Lerch, S. H. (1981) The adjustment to retirement of professional baseball players. In S. Greerfer & A. Yiannakis (Es). , *Sociology of sport : iverse perspectives*. West Point, NY: leisure Press, 38-48.
- Lerch, S. H. (1982). The life satisfaction of retired ballplayers. *Baseball Research Journal*, vol. 11, pp. 39-42.
- Martin, J. J. (1996). Transitions out of competitive sport for athletes with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 30, pp. 128-136.
- McGown, E. and Rail, G. (1996). Up the creek without a paddle: Canadian women sprint racing canoeists' retirement from international sport. *Avante*, vol. 2, no. 3, pp. 118-136.
- McLaughlin, P. (1981). Retirement: athletes transitions ignored by system. *Champion*, vol. 5, no. 2, pp. 14-15.
- McPherson, B. D. (1978). Former professional athletes' adjustment to retirement. *The Physician and Sports Medicine*, vol. 6, no. 8, pp. 52-59.
- McPherson, B. D. (1984) Sport participation across the life cycle: A review of the literature and suggestions

- for future research. *Sociology of Sport Journal*, 1, 213-230
- Messner, M.A. (1992). *Power at Play*. Boston, MA: Beacon.
- Mihovilovic, M. (1968) The status of former sportsman. *International Review for the Sociology of Sport*, 3, 73-96.
- Murphy, S. (1995). Transitions in competitive sport: maximising individual potential. In: S. Murphy, ed. *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 331-346.
- Ogilvie, B., & Taylor, J. (1993) Career termination issues among elite athletes. *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York, Macmillan, 761-775.
- Olympic Athlete Career Centre (1991). *Guide to the administration of the Olympic Athlete Career Centre*. Toronto: Author.
- Pallarés, S., Torregrosa, M., Azócar, F., Selva, C. y Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Revista Cultura Ciencia y Deporte*, 6, 81-156.
- Pearson, R. E., & Petitipas, A. J. (1990) Transitions of Athletes. Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69, 7-10.
- Reynolds, M. J. (1981). The effects of sports retirement on the job satisfaction of the former football player. In: S. L. Greendorfer and A. Yiannikis, eds. *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. New York: Leisure Press, pp. 127-137.
- Rosenberg, E. (1981). Gerontological theory and athletic retirement. In: S. L. Greendorfer and A. Yiannikis, eds. *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. New York: Leisure Press, pp. 118-126.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 218.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
- Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: a developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, vol. 31, pp. 584-601.
- Swain, D. A. (1991) Withdrawal from sport and Schlossberg's model of transitions. *Sociology of Sport Journal*, 8, 152-160.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994) A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport psychology*, 6, 1-20.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1998). Career transition among elite athletes: Is there life after sports? In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 429-444). Mountain View, CA: Mayfield.
- Taylor, C. (2009). Highly identified females athletes' retirement from collegiate sport. *San Jose State University*.
- Torregrosa, M., Sanchez, X. y Cruz, J. (2004) El papel del psicólogo del deporte en el Asesoramiento académico vocacional del deportista de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215-228.
- Vuolle, P. (1978). Sport as life content of successful Finnish amateur athletes. *International Review of Sport Sociology*, vol. 3, no. 13, pp. 5-20.
- Warriner, K. and Lavalley, D. (2008). The retirement experience of elite female gymnasts: *Self-identity and the physical self*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 301-317.
- Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S., and Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behaviour*, vol. 21, no. 3, pp. 338-362.
- Wehlage, D. F. (1980). Managing the emotional reaction to loss in athletics. *Athletic Training*, vol. 15, no. 3, pp. 144-146.
- Werthner, P. and Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, vol. 17, pp. 337-363.
- Wheeler, G. D., Malone, L. A., Vanvlack, S., Nelson, E. R., and Steadward, R. D. (1996). Retirement from disability sport: A pilot study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, vol. 13, no. 4, pp. 382- 399.
- Wolff, R. and Lester, D. (1989). A theoretical basis for counselling the retired professional athlete. *Psychological Reports*, vol. 64, no. 3, pp. 1043-1046.
- Wylleman, P., Lavalley, D., & Alfermann, D. (Eds.). (1999). *Transitions in the career of competitive athletes*. Lund, Sweden: FEPSAC.

Anexo 1

Proyecto Universitat Autònoma de Barcelona “Algo más de luz sobre caminos poco transitados: historias de vida de la transición profesional de mujeres en ámbitos deportivos”

El proyecto pretende analizar los diferentes procesos de transición profesional de mujeres deportistas hacia posiciones de laborales, técnicas o de toma de decisiones en el ámbito del deporte, identificando los recursos usados, formas de adquirirlos y las formas de emplearlos. Dicho proyecto se realiza en dos fases.

Durante la primera fase se realizó la sistematización de la bibliografía, diseño del guion de las entrevistas, adaptación de la hoja de consentimiento informado, realización de una entrevista piloto, realización de la descripción de la muestra, realización y transcripción de las entrevistas, y finalmente se realizó el análisis de las entrevistas

Durante la segunda fase se llevó a cabo la selección de las participantes, realización de un seminario sobre el proyecto y se desarrollaron las historias de vida que habían sido seleccionadas.

El estudio obtiene las respuestas a los objetivos planteados; definir los criterios que permiten identificar las transiciones profesionales de las deportistas, describir las experiencias de las transiciones, poder analizar los sucesos críticos de las historias para poder crear una clasificación de etapas en función de las prácticas y estrategias utilizadas, identificar los tipos de recursos de los que disponen las deportistas, entre otros.

El proyecto aún se encuentra en marcha y los autores señalan que es muy posible que pasen años para cerrarlo del todo ya que a medida que se desarrollan nuevos sucesos, también se van planteando nuevos objetivos de estudio.

Actualmente se está elaborando un libro que describe seis de las historias obtenidas, ya que los autores señalan que será un libro “inédito, diferente y de gran interés para el público en general y en particular para todas aquellas mujeres que están proyectando sus trayectorias profesionales en al ámbito del deporte”.

Anexo 2

Programas de intervención para deportistas

Debido a las diferentes afectaciones que el retiro deportivo puede generar en los deportistas, ya sea nivel personal como interpersonal, y que el proceso de adaptación se puede desarrollar, en ocasiones, con diversas dificultades, es importante conocer los programas de intervención que pueden servir de apoyo para los deportistas.

En 2007, un trabajo longitudinal de 5 años realizado por la universidad australiana “University of Southern Queensland” titulado *Restoring the Balance: Women’s Experiences of Retiring from Elite Sport* evaluó la efectividad del programa de la ECA (carrera de atleta y la Educación) que es un programa integrado de apoyo a los deportistas de élite de Australia. En la investigación se centraron específicamente en las experiencias deportivas y el retiro de cuatro mujeres deportistas de élite: tres netballers y un gimnasta a través de diversas encuestas. Los resultados generales indicaron que los deportistas consideran que los servicios de la ECA son importantes, accesibles y disponibles cuando los necesitaban. Y que aquellos deportistas que usaron los servicios de la ECA estaban más motivados para tomar decisiones de carrera, incluso las deportistas femeninas estaban más motivadas para tomar una decisión de carrera que los hombres. En conclusión, los deportistas se declararon satisfechos con la asistencia prestada por la ECA ya que estaba disponible durante toda la carrera del deportista, ayudándoles a centrarse en la educación y metas a largo plazo de la carrera.

Tal como lo describió Taylor and Ogilvie (1993), se requieren intervenciones apropiadas para los deportistas que sufren o están en peligro de experimentar transiciones no saludables durante la carrera deportiva y sobretodo al dar fin a la misma. Es por ello, que estos autores sugieren que la prevención de las crisis en la terminación de la carrera es responsabilidad de las personas que participan en todos los niveles y en todos los ámbitos del deporte incluyendo entrenadores, administradores, gerentes, médicos y psicólogos.

Estos programas deben estar diseñados para desarrollar a nivel social, educativo, y habilidades relacionadas con el trabajo en los deportistas de élite (Anderson y Morris, 2000). Deben ser multidimensional y deben implicar orientación y apoyo académico y profesional, desarrollo de habilidades para la vida, asesoramiento en entrenamiento físico y psicológico; los cuales son importantes para la preparación de un deportista para la vida después de retirarse del deporte.

Muchos programas de retiro del deporte están orientados principalmente hacia la educación y empleo y no suelen abordar las necesidades emocionales y problemas psicológicos que enfrentan muchos deportistas (Crook y Robertson, 1991). La dificultad para muchas personas es apreciar la necesidad de intervenciones psicológicas para los deportistas. Sinclair y Orlick (1993) explican que los deportistas sugirieron la utilidad de dar orientación sobre qué esperar a nivel emocional, qué estrategias de afrontamiento son más eficaces, y en quién pueden buscar apoyo.

Por tanto, las intervenciones deben ser ofrecidas en las fases de pre y post-retiro. El énfasis dentro de estas dos fases es ligeramente diferente. Los programas de pre-retiro deberían centrarse en ayudar al deportista a acumular recursos como habilidades transferibles, redes de apoyo social (Alfermann et al., 2004) y desarrollo de nuevas opciones de carrera y metas para el post-deporte (Baillie, 1993; Chow, 2002). Estos programas deben tratar de identificar deportistas que potencialmente tendrán problemas cuando terminen sus carreras y logren desarrollar estrategias para ayudar a estos individuos (Crook y Robertson, 1991). El énfasis de los programas de post-retiro debe estar en la prestación de apoyo para el ajuste emocional del deportista en un momento en

que él puede estar más dispuestos a recibir este tipo de ayuda (Baillie, 1993). Estos programas deben ayudar al deportista a hacer uso de la recursos de transición que han desarrollado para ayudarles a hacer frente con eficacia su transición (Alfermann et al., 2004).

Las intervenciones se pueden entregar ya sea de forma individual o en el contexto de sesiones de grupo de apoyo con los compañeros deportistas ya retirados o que involucre otros deportistas y miembros de la familia. En muchos casos se utiliza una mezcla de estos enfoques para maximizar el impacto (Lavallee et al., 2002). Los ex deportistas son un recurso valioso en términos de su conocimiento específico del deporte y experiencias personales propias (Gordon, 1995). Las sesiones grupales pueden servir de apoyo y los sentimientos de aislamiento pueden desaparecer a medida que los deportistas comparten sentimientos similares, problemas y experiencias (Gorbett, 1985). Aunque el uso de las sesiones de grupo tiene ventajas y puede ser rentable, es a menudo imposible entrar en los detalles de la vida de un deportista a nivel individual. El asesoramiento individual, en cambio, permite la identificación de las necesidades de cada individuo y proporciona un entorno más seguro para el deportista al dar a conocer sus preocupaciones (Baillie y danés, 1992).

Varios programas de asistencia de carrera han sido diseñados en países de todo el mundo para ayudar a resolver el conflicto que muchos deportistas se enfrentan al tener que elegir entre la búsqueda de sus derechos deportivos y el objetivo de sus carreras post-deporte. Mientras que muchos de los programas de carrera deportiva se han iniciado en los Estados Unidos, Canadá y Australia, sólo unas pocas iniciativas (generalmente pequeña escala) se han desarrollado en los países europeos. Estos incluyen, entre otros, el programa “Deportista retirándose” (“Retiring Athlete”) en los Países Bajos, el “Programa Goldstart - Planificación para el éxito” en el Reino Unido, y el “Programa Estudio y Educación del Talento” en Bélgica.

La siguiente tabla se muestra como un resumen de los programas más importantes que existen en el mundo y que pueden servir de ejemplo para futuros programas en el resto de países.

Programa	Institución	País
Programa de educación y carrera deportiva	Instituto Australiano de deporte	Australia
Programa de Asesoramiento en Necesidades y Educación en Estilo de Vida de deportistas británicos (BALANCE)	Universidad de Teesside	Inglaterra
Programa de Asistencia de la Carrera para los Deportistas	Comité Olímpico de EE.UU	EE.UU
Programa Jump	Centro de Recursos Asesor para Deportistas	EE.UU
Centro de Carrera Deportiva olímpica- Centro Nacional de Deportes	Centro de Carrera Deportiva olímpica	Canadá
Programa Olímpico de Oportunidades de trabajo	Comité olímpico Australiano	Australia
Programa de Estudio y Educación del Talento (STEP)	Universidad Vrije de Bruselas	Bélgica
El deportista Retirándose	Comité Olímpico Holandés	Países Bajos

Programa Gales de Gestión de Estilos de Vida	Consejo de Deportes de Gales	Gales
Whole-istic	Asociación Deportiva de Colegios Americanos	EE.UU
Fundación de servicios deportivos de Mujeres	Fundación Deportes de la Mujer	EE.UU

Tabla 4 Proporciona una visión general de los diferentes programas de transición de carrera desarrollados en todo el mundo.

Los programas son generalmente administrados por el Comité Olímpico nacional, por un órgano rector de deportes nacional o por un grupo de trabajo de deporte específico (por ejemplo, Asociación Nacional de Jugadores de Basquetbol), por una organización independiente vinculado al ajuste del deporte (por ejemplo, Fundación de Deportes de las Mujeres), o por un instituto académico (por ejemplo, la Universidad de Teesside, Reino Unido; Vrije Universiteit de Bruselas, Bélgica).

Los Programas de asistencia de carrera deportiva varían también en formato y pueden no incluir sólo los talleres, sino también seminarios, módulos de educación así como el asesoramiento individual. Estos formatos se dirigen a la presentación de la información, a la educación, a orientar, o al aprendizaje de habilidades, generalmente pertinentes a los temas vinculados con transiciones de la carrera deportiva. El análisis revela cinco temas que son, en un grado u otro, cubierto por los principales programas:

1. Aspectos sociales: calidad de las relaciones (por ejemplo, familia, amigos) en el contexto del deporte y de una profesión académica / profesional;
2. Aspectos relevantes para un estilo de vida equilibrado: autoimagen, la autoestima y la auto-identidad, roles sociales, las responsabilidades y prioridades, la participación en actividades de ocio;
3. Habilidades de gestión personal: Educación, habilidades académicas, habilidades requeridas por la ocupación profesional, la planificación financiera, las habilidades transferibles de la carrera deportiva, habilidades de afrontamiento;
4. Formación y ocupación profesional: la orientación profesional, la solicitud (por ejemplo, entrevista, curriculum vitae), el conocimiento del mercado de trabajo, la creación de redes, y la orientación profesional;
5. Aspectos relevantes para el retiro de la carrera, tales como, las posibles ventajas del retiro, los problemas percibidos y esperados relacionados con el mismo y disminución de los niveles de actividad de deportiva.

Los objetivos de estos programas, mientras que están enfocados en asistir a los antiguos deportistas como a los que compiten a nivel elite, pueden variar en su contenido de población objetivo, por ejemplo:

1. El "Programa de Transición de Carrera" (CTP) ayuda a los jugadores a hacer frente al retiro de la Liga Nacional de Fútbol.
2. El "Programa Goldstart - Planificación para el éxito" ayuda a los deportistas olímpicos con la educación, la carrera, y con las preocupaciones personales derivados de competir a nivel de elite.

3. El "Programa de Transición Rookie" proporciona la oportunidad de prepararse para la liga profesional.
4. El "Programa de Estudio y Educación del Talento" (STEP) proporciona información y enseña a nivel de élite, habilidades de los deportistas estudiantes para optimizar la combinación de un académico y una carrera deportiva, así como iniciar con éxito una carrera profesional post-académica.
5. Fundación Deportiva de Servicio a la Mujer ("The Women's Sports Foundation Athlete Service") promueve la importancia de la educación en la vida de las mujeres deportistas afroamericanas y ayudarles en la vida como un deportista de élite y con su transición de la competición de élite.
6. El Programa Sombra ("The Shadow Program") da a los deportistas del equipo nacional la oportunidad de explorar las diferentes "sombras profesionales" en el área de su elección.
7. El Programa nacional de Australia de Atletas Carreteros y Educación Profesional (ACE) es un ejemplo de un programa de asistencia ampliamente desarrollado. Si bien su objetivo general es ayudar a los deportistas a equilibrar las demandas de la carrera deportiva mientras mejoran las oportunidades para desarrollar sus habilidades educativas y de formación profesional. Ofrece cursos de formación para el perfeccionamiento personal, a nivel nacional, y planificación de la educación, y un programa de transición. El programa también se esfuerza por alcanzar el reconocimiento de la comunidad, desarrollando el programa a través de personal adecuadamente entrenado, y con la integración del programa en institutos estatales. Es importante señalar que este programa también ofrece servicios de transición de carrera a los entrenadores.

Es importante mencionar que no todos los programas ofrecen asistencia en estas áreas. Los temas de "aspectos relevantes para un estilo de vida equilibrado", "habilidades de gestión de personal" y "formación y ocupación profesional" generalmente son atendidos en la mayoría de los programas, mientras que los "aspectos sociales" y "aspectos relevantes para el retiro de la carrera" no son siempre cubiertos en profundidad. Algunos programas también pueden centrarse en las intervenciones previas a la jubilación, la mejora de adaptación funcional del deportista para transiciones de carrera específicas, mientras que otros pueden ser los programas de intervención después del retiro, centrados sobre todo en el tema de la prestación de apoyo al deportista retirado.

Anexo 3

Convenciones de transcripción de Jefferson¹ (Transcripción de entrevistas)

SÍMBOLO	NOMBRE	USO
[texto]	Corchetes	Indica el principio y el final de solapamiento entre hablantes. Pienso que no [puedo]... [no puedes] hacerlo
=	Signo de igual	Indica un cambio de turno sin interrupción. Quiero decirte que= =que te tienes que marchar
(# de segundos)	Pausa	Un número entre paréntesis indica la duración, en segundos, de una pausa en el habla. (0.3) (2.3)
(.)	Micropausa	Una pausa breve, normalmente menos que 0.2 segundos
. o ↓	Punto o flecha hacia abajo	Preceden a una bajada marcada de entonación.
? o ↑	Signo de interrogación o flecha hacia arriba.	Precede a una subida marcada de entonación.
,	Coma	Indica una subida o bajada temporal en la entonación.
-	Guión	Indica una finalización brusca o la interrupción brusca de una palabra o sonido. Claro-
>texto<	Símbolos de mayor que / menor que	Indica que el texto entre los símbolos se dijo de una forma más rápida de lo habitual para el hablante
<texto>	Símbolos de menor que / mayor que	Indica que el texto entre los símbolos se dijo de una forma más lenta de lo habitual para el hablante
°	Símbolo de graduación	Indica susurro o expresiones más silenciosas que el resto. Es que °no quería hacerlo°
MAYÚSCULAS	Texto en mayúsculas	Indica grito o expresiones más sonoras que el resto.
<u>subrayado</u>	Texto subrayado	Indica palabras o partes de palabras que son acentuadas por el hablante.
:::	Dos puntos(s)	Indican la prolongación del sonido inmediatamente anterior. Fantás:::tico
(hhh)		Exhalación audible
? o (.hhh)		Inhalación audible

¹ Jeffersonian Transcription Notation as described in Jefferson, Gail (1984). On the organization of laughter in talk about troubles. In J. Maxwell Atkinson & John Heritage (Eds.), *Structures of Social Action: Studies in Conversation Analysis* (pp.346-369). Cambridge: Cambridge University Press.

SÍMBOLO	NOMBRE	USO
(texto)	Paréntesis	Fragmento incomprensible o del que se tienen dudas. Puede estar vacío o poner lo que se cree haber oído. Puede ir acompañado de especificación de tiempo. (no comprensible 3.4)
((<i>cursiva</i>))	Doble Paréntesis	Anotación de actividad no-verbal <i>((sonríe mientras habla))</i>
(x)		Duda o tartamudeo Yo (x) yo creo que
£palabras£	Libra esterlina	El símbolo de libras esterlinas encierran mensajes en “voces de sonrisa”