

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

(INEF)

“La retirada deportiva en Baloncesto: proceso y factores”



TESIS DOCTORAL

Carlos Martínez Díaz de Corcuera

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

2017

DEPARTAMENTO DE DEPORTES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE

“La retirada deportiva en Baloncesto: proceso y factores”

Carlos Martínez Díaz de Corcuera

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Politécnica de Madrid

DIRECTORES DE TESIS

Alberto Lorenzo Calvo

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Politécnica de Madrid

Sergio L. Jiménez Saiz

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Europea de Madrid

2017

TRIBUNAL DE LA TESIS

Tribunal nombrado por el Mgfc. y Excmo. Sr. Rector de la Universidad Politécnica

de Madrid, el día _____

Presidente D. _____

Vocal D. _____

Vocal D. _____

Vocal D. _____

Secretario D. _____

Realizado el acto de defensa y lectura de Tesis el día, _____

en _____

Calificación: _____

EL PRESIDENTE

LOS VOCALES

EL SECRETARIO

A SANDRA, con quien todo empezó

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecer a la Universidad Politécnica de Madrid, y en especial a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte – INEF, la formación recibida tanto en lo académico como en lo personal. Alberto y Sergio, como directores de esta tesis, por sus consejos, sobre como desarrollar el estudio, su ayuda en los momentos de bloqueo, y por su comprensión ante las dificultades que fueron surgiendo durante el tiempo de desarrollo. En especial a Alberto, al que considero mi mentor, y quien no ha dejado de motivarme y ayudarme durante todos estos años.

Dentro de la universidad también quiero agradecer a quienes a nivel académico, de una forma directa o indirecta me ayudaron a la realizar esta tesis. Todos los profesores con los que tuve la suerte de cruzarme, que me aportaron algo, además del aspecto formativo, muchos de ellos me dieron ánimos, me empujaron y casi me convencieron para seguir adelante y terminar, sobre todo mi padre, cuya perseverancia para que acabará me convenció para continuar. A todos ellos, gracias, sobre todo por vuestro cariño.

A mi familia, Carlos, M^a Jesús, y Poncho, Sandra y Ángel. A todos ellos he de agradecer mucho, su apoyo incondicional, su cariño y amor. Cada uno de ellos a aportado a esta tesis, con ideas, con motivación, o con comprensión. A mi padre, cuyo empeño en que acabara la tesis mi hizo superar los momentos de dudas.

Sobre todo a Sandra, mi compañera de viaje, ella mejor que nadie sabe como ha sido este proceso.

A todos los jugadores que participaron en este proyecto por su ayuda, paciencia y predisposición ante todo lo que se les propuso, y por haber compartido aspectos personales de sus vidas que me han ayudado a realizar esta tesis. Sin ellos este estudio no se podría haber llevado a cabo.

A los entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas y agentes con los que pude trabajar durante mi carrera como jugador de baloncesto, desde la formación hasta ser jugador profesional. Durante todos esos años fui aprendiendo como es esta profesión, el lado bueno y el no tan bueno, y pude aprenderlo de todos ellos. Algunos de ellos me influyeron tanto en lo profesional como en lo personal. Toda esa experiencia acumulada durante mis años compitiendo a nivel profesional, y el haber vivido todas las transiciones que atraviesa un jugador de baloncesto, han dado como fruto este trabajo.

Y mi último agradecimiento es, a haber acabado.

RESUMEN

Dentro de la carrera deportiva de un deportista existen diferentes transiciones; a) comienzo de la especialización deportiva; b) transición a un entrenamiento intensivo en el deporte elegido; c) transición a un deporte de adultos; d) el paso de deporte amateur a profesional; e) la transición tras alcanzar lo más alto del rendimiento hacia el fin de la carrera deportiva; y f) la retirada. La retirada deportiva representa un momento crucial en la vida de un deportista, ya que supone dejar atrás lo que ha sido su profesión, y comenzar una nueva vida. El objetivo de esta tesis ha sido conocer como es el proceso de retirada de los jugadores de baloncesto profesional y los factores que influyen en él.

Utilizando una metodología cualitativa, se han realizado entrevistas semiestructuradas a 12 jugadores profesionales sobre las vivencias durante el proceso, 6 jugadores en activo y 6 jugadores retirados. De este modo podemos comparar y analizar dos grupos de jugadores, un grupo que se encuentra en el periodo previo a la retirada, y otro que ya sea ha retirado. Los 12 jugadores estudiados en esta tesis han competido en ligas profesionales, al menos 5 años, habiendo disputado alguno de ellos JJOO, Campeonatos del Mundial y de Europa. En el caso del grupo de retirados, no llevaban más de 5 años retirados para formar parte del estudio.

El análisis de las entrevistas revela la necesidad de tratar dicho proceso desde una perspectiva multidimensional, ya que son varios los factores que interactúan entre sí a diferentes niveles; a) personal, b) psicosocial, c) financiero y d) ocupacional. Los resultados

obtenidos indican que los jugadores consideran como prioritarios los aspectos económicos, la formación académica y las dificultades de adaptación. Consecuencia de ello, se discute sobre la necesidad de crear programas de ayuda específicos para jugadores profesionales, independientemente del nivel alcanzado. Estos programas deberían ser creados contando con la participación de jugadores, tanto en activo como retirados.

Para finalizar, se proponen una serie de aplicaciones prácticas que podrían ser de ayuda para los jugadores de baloncesto. Estas aplicaciones van dirigidas a todos los jugadores, desde los jugadores jóvenes hasta los jugadores retirados, ya que se puede actuar sobre el proceso de retirada en diferentes momentos.

ABSTRACT

Looking at the sports career of an athlete, there are different transitions; a) beginning of sport specialization; b) transition to a intensive training for the chosen sport; c) transition to an adult sport; d) the step to amateur to professional sport; e) the transition after reaching the highest performance towards the end of the athletic career; and f) end of the athletic career or retirement. The athletic retirement represents a crucial moment in the life of an athlete, since the athlete leaves behind what has been their profession to start a new life. The objective of this thesis was to know and understand how the process of retirement for professional basketball player's work and which factors influence this process.

Using a qualitative methodology, semi structured interviews have been given to 12 professional players about the experiences during the process; in which 6 of them are active players and 6 of them are retired. This way we can compare and analyze two groups of players, one group that is in the final stretch previous to retirement and another group that has already been retired. The studied players in this thesis have competed in professional leagues, for at least 5 years, in which some of them have participated in Olympic games, FIBA World Championships and European championships as well. In the case of the retired group, players that qualify this study have been retired for less than 5 years.

The analysis of the interviews reveals the necessity to treat the process from a multidimensional perspective, since there are several factors that interact between each other at different levels: a) personal, b) psychosocial, c) financial and d) occupational. The obtained results indicate that the players consider the economic, academic and adaptation

difficulties aspects as priorities. As a consequence, there are arguments about the necessity to create specific help programs for professional players, independently of the level of profession. These programs should be created counting on the participation of players, either active or retired.

To end, ranges of useful applications are proposed with the purpose to help basketball players. These applications are directed to all players, from young to retired players, since the retirement process can be started at any moments.

Agradecimientos	X
Resumen	XII
Abstract	XIV
Índice general	XVII
Índice de figuras	XXII
Índice de tablas	XXIV
Índice de anexos	XXV
Índice de abreviaturas y términos.....	XXVI
Glosario de términos.....	XXVIII

ÍNDICE GENERAL

1. Marco teórico.....	3
1.1. El deporte en España: Evolución	3
1.1.1. Situación actual de los deportistas.....	12
1.1.2. Legislación sobre deportistas.....	16
1.1.3. Programas de ayuda a deportistas.....	19
1.2. La Carrera Deportiva.....	35
1.2.1. Identidad y personalidad: Identidad deportiva.....	39
1.2.2. Transiciones deportivas.....	42
1.3. Retirada deportiva	46
1.3.1. Modelos sobre retirada deportiva.....	52
1.3.1.1. Modelo Social-gerontológico (Atchley, 1991).	53
1.3.1.2. Modelo Tanatológico (McPherson, 1980; Rosenberg, 1982).....	54
1.3.1.3. Modelo Transteórico o de niveles de cambio (Prochaska, et al, 1992).	55
1.3.1.4. Modelo Conceptual de Adaptación (Taylor et al., 1994).....	58

1.3.1.5. Modelos deportivos (Stambulova, 1994, 2000; Wylleman et al., 2004, 2013).....	59
1.3.2. Efectos fisiológicos de la retirada deportiva	67
1.3.2. Efectos Psicosociológicos de la retirada deportiva	72
1.3.4. Últimas investigaciones sobre retirada deportiva en deportistas de alto rendimiento.....	75
2. Objetivos... ..	87
2.1. Justificación del estudio	87
2.2. Objetivos del estudio.....	88
3. Material y Método.....	93
3.1. Diseño de la investigación.	93
3.2. Participantes.....	96
3.2.1. Criterios para la selección de los participantes.	96
3.2.2. Número de participantes y características.....	98
3.3. Material... ..	101
3.4. La entrevista	102
3.4.1. Diseño de la entrevista.	103
3.4.2. Realización de las entrevistas.....	108
3.5. Análisis de los datos.	109
3.5.1. Transcripción de las entrevistas.	109
3.5.2. Descripción de las categorías y código	112
3.6. Criterios de calidad de la investigación.	121
3.6.1. Fiabilidad	122
3.6.2. Validez interna o credibilidad.	123

3.6.3. Validez externa, generabilidad o transferibilidad	124
4. Resultados del análisis cualitativo de los datos.....	127
4.1. Análisis de frecuencias de las categorías.	127
4.2. Resultado del análisis cualitativo de los datos	130
4.2.1. Historia de vida y académica	130
4.2.1.1. Inicio deportivo.....	131
4.2.1.2. Influencias externas durante la niñez o adolescencia.....	132
4.2.1.3. Paso del deporte amateur al profesional.	133
4.2.1.4. Formación Académica.....	135
4.2.1.5. Dedicación: tiempo invertido.....	136
4.2.2. Retirada deportiva y proceso.	137
4.2.2.1. Inicio, motivos y proceso de la transición deportiva hacia la retirada.	138
4.2.2.2. Preparación para la vida tras la retirada.	141
4.2.2.3. Sentimientos ante la transición deportiva previa a la retirada.....	144
4.2.2.4. Apoyos recibidos durante el proceso de retirada.....	147
4.2.2.5. Programas y ayudas a los que acceden los jugadores.....	149
4.2.3. Adaptaciones a la nueva vida.....	151
4.2.3.1. Identidad deportiva.....	153
4.2.3.2. Aprendizajes adquiridos y aplicables tras la retirada deportiva.	154
4.2.3.3. Oportunidades laborales y recuperación de la vida social.....	155
4.2.3.4. Beneficios y dificultades durante la retirada deportiva.....	156
4.2.3.5. Necesidades que aparecen tras la retirada	159
4.2.3.6. Actividad física tras la retirada deportiva y patologías crónicas.	161
4.2.3.7. Vuelta a la competición (Jugadores retirados).....	163

4.2.4.Recomendaciones de jugadores retirados a otros jugadores.....	164
5. Discusión de los resultados	169
5.1. Historia de Vida y Académica.....	171
5.1.1.Inicio deportivo.	171
5.1.2.Influencias externas durante la niñez o adolescencia.....	173
5.1.3.Paso del deporte amateur al profesional.....	175
5.1.4.Formación académica	176
5.1.5.Dedicación: tiempo invertido.	178
5.2. Retirada deportiva y proceso.....	179
5.2.1.Inicio, motivos y proceso de la transición deportiva hacia la retirada.....	180
5.2.2.Preparación para la adaptación tras la retirada.....	182
5.2.3.Sentimientos ante la transición deportiva previa a la retirada.	184
5.2.4.Apoyos recibidos durante el proceso de retirada.....	186
5.2.5.Programas y ayudas a los que acceden los jugadores.....	188
5.3. Adaptaciones a la nueva vida	190
5.3.1.Identidad deportiva	190
5.3.3.Oportunidades laborales y recuperación de la vida social.	194
5.3.4.Beneficios y dificultades durante la retirada deportiva.....	195
5.3.5.Necesidades que aparecen tras la retirada.....	198
5.3.6.Actividad física tras la retirada deportiva y patologías crónicas.	199
5.3.7.Vuelta a la competición (Jugadores retirados).....	201
5.4. Recomendaciones de jugadores retirados a otros jugadores.....	203
6. Conclusiones del estudio	207
6.1. Limitaciones del estudio.....	209

6.2. Futuras líneas de investigación	210
7. Aplicaciones prácticas	215
8. Referencias bibliográficas	221
9. Anexos.....	261

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Gráfica basada en los datos de la encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010.....	4
Figura 2. % penetración de los diarios.....	6
Figura 3. % penetración de los revistas.....	7
Figura 4. % penetración de los Internet.....	7
Figura 5. % penetración de los Televisión.....	7
Figura 6. % penetración de los Radio.....	8
Figura 7. Número de lectores / día de diarios a nivel nacional.....	8
Figura 8. Sitios web visitados en los últimos 30 días. Consultado 7/11/2016.....	10
Figura 9. Seguidores totales de programas deportivos en las 3 mayores emisoras generalistas. Consultado 7/11/2016.....	10
Figura 10. Programas de ayuda al deportista.....	21
Figura 11. Modelo de desarrollo de la carrera deportiva (Wylleman et al., 2004). (Actualizado por Wylleman et al., 2013).....	37
Figura 12. Factores que afectan durante la carrera deportiva.....	45
Figura 13. Transiciones de la carrera deportiva (Wylleman & Lavalle, 2004).....	46
Figura 14. Causas de la retirada.....	48
Figura 15. Tipos de retirada.....	51
Figura 16. Modelos de Stambulova (1994, 2000).....	60
Figura 17. Modelo de Wylleman et al., (2004).....	62
Figura 18. Actualización del modelo de Wylleman y Lavalle (2004).....	63
Figura 19. Modelo de Stambulova (2010).....	64

Figura 20. Resumen marco teórico.....	84
Figura 21. Recogida de la valoración cuantitativa por parte de los expertos	105
Figura 22. Historia de vida y académica.	130
Figura 23. Retirada y proceso.....	138
Figura 24. Adaptación a la nueva vida.	152

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diarios deportivos a nivel nacional.	9
Tabla 2. Fútbol.....	13
Tabla 3. Baloncesto masculino.	14
Tabla 4. Baloncesto femenino.	14
Tabla 5. Adaptada de Park et al. (2013).	76
Tabla 6. Características jugadores retirados.	99
Tabla 7. Características jugadores en activo.	99
Tabla 8. Jugadores en activo.....	100
Tabla 9. Jugadores retirados.	101
Tabla 10. Resumen de categorías y propiedades utilizados para la codificación. Libro de códigos.....	113
Tabla 11. Tabla de frecuencias de categorías.	128
Tabla 12. Formación académica de jugadores en activo y retirados.	135
Tabla 13. Contenidos de la discusión.	170

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Carta enviada al grupo de expertos para la validación del guión de entrevista para jugadores retirados.....	261
Anexo 2. Entrevista jugadores retirados.....	262
Anexo 3. Carta enviada al grupo de expertos para la validación del guión de entrevista para jugadores en activo.....	278
Anexo 4. Entrevista jugadores en activo	279
Anexo 5. Consentimiento informado.....	292

ÍNDICE DE ABREVIATURAS Y TÉRMINOS:

ABP: Asociación de Baloncestistas profesionales

Active coping / coping / coping strategies: estrategias para resolver problemas personales o interpersonales que pueda ayudar a minimizar y/o tolerar el estrés o los conflictos sociales.

ADO: Asociación de deportes olímpicos

ADOP: Ayuda al Deporte Objetivo Paralímpicos

AMPc: Adenosín monofosfato cíclico es un nucleótido que funciona como segundo mensajero en varios procesos biológicos.

ANC: Alto nivel catalán

ARC: Alto rendimiento catalán

CD: Carrera deportiva

CLAMO: Programa Castilla-La Mancha olímpica

CNP: Cuerpo nacional de Policía

COE: Comité Olímpico Español

CSD: Consejo Superior de Deportes

DAN: Deportista de alto nivel

DOCV: Diario Oficial de la Comunidad Valenciana

DOGC: Diario oficial de la Generalitat de Catalunya

DSM: Distributed Shared Memory

Dual carrer / Carrera dual: Proyecto personal que desarrolla un deportista de élite al estudiar y/o trabajar a la par que entrena, a fin de alcanzar un alto rendimiento deportivo (European Commission, 2012).

ID: Identidad deportiva

JA: Jugador en activo

JR: Jugador retirado

PROAD: Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel

OAD: Oficina de ayuda al deportista

TD: Transición deportiva

VTA: Área ventral temporal

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Dada la importancia de algunos términos y conceptos que aparecen a lo largo del documento, y considerándose fundamental para una correcta comprensión del mismo, se ha considerado oportuno establecer una definición concreta y de acuerdo a la literatura científica de los siguientes términos:

Carrera deportiva: actividad con muchos años de dedicación, que se lleva a cabo por una decisión personal, y que implica unas aspiraciones por alcanzar el mayor nivel posible de rendimiento individual en uno o varios eventos (Alfermann & Stambulova, 2007).

Identidad deportiva: grado con el que el individuo se identifica con su rol de deportista (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993, p. 2); o la imagen que el sujeto tiene de sí mismo a partir del vínculo que ha establecido con su deporte y la importancia que tiene esta dimensión sobre las demás áreas de su vida (Lally, 2007).

Transición deportiva: como un suceso o un fracaso que acarrea una modificación en la concepción de uno mismo y del mundo, lo cual requiere del correspondiente cambio en la forma de comportarse y relacionarse de uno mismo (Schlossberg, 1981).

Retirada deportiva: proceso continuo que abarca desde un grupo de individuos que se retira de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta el grupo de sujetos que abandona el deporte (Weiss y Chaumont, 1992).

MARCO TEÓRICO

1. Marco teórico

1.1. El deporte en España: Evolución

Durante las últimas décadas el deporte ha ganado presencia en la sociedad tanto a nivel de práctica como de seguimiento de competiciones, gracias a las diferentes políticas llevadas a cabo por los gobiernos, unidas a los éxitos deportivos. La UNESCO, en su Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (1978), afirma “que la educación física y el deporte deben reforzar su acción formativa y favorecer los valores humanos fundamentales que sirven de base al pleno desarrollo de los pueblos”, además de animar a gobiernos, organizaciones, educadores a fomentar, difundir y realizar práctica deportiva.

El resultado de estas acciones han provocado que la práctica deportiva de los españoles en los últimos 30 años haya evolucionado desde el 25% de la población que practicaba deporte en los años 80, al 45% de la población en el año 2010 (Figura 1). Además el 75% de la población estima como buena o muy buena la posición que ocupa el deporte de alta competición en el contexto internacional, y como mucho mejor (78%) la posición del deporte en España con respecto a hace diez años (Encuesta sobre los hábitos deportivos en España, 2010).

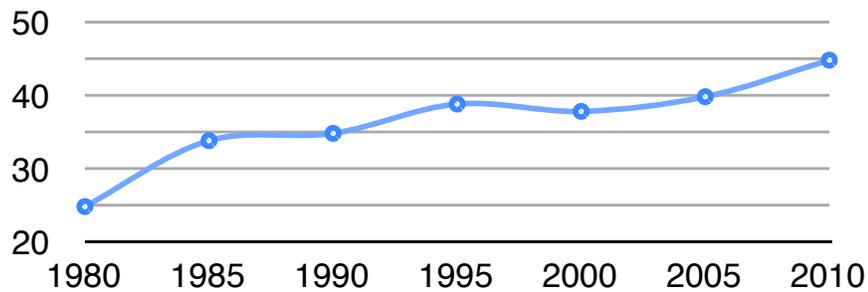


Figura 1. Gráfica basada en los datos de la encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010.

El deporte supone:

Un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, así mismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea. (Preámbulo de la ley del Deporte 10/1990).

El momento de inflexión para el deporte en nuestro país se produjo tras la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, donde el deporte de alta competición creció exponencialmente, representado la aparición del deporte español a nivel internacional en grandes competiciones como Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo o Europeos (García Ferrando, 2006). De este modo el deporte de alto nivel se ha convertido en un

fenómeno de gran importancia social, económica y política, convirtiéndose un producto de consumo (Heinemann, 1998). El crecimiento vivido por el deporte de alta competición fue acompañado por el aumento en el número de practicantes (45% de la población comprendida entre los 15 y los 65 años), y por la repercusión a nivel de los medios de difusión. Principalmente la televisión ha sido el medio que más se ha beneficiado del crecimiento del deporte, ya que es un medio que permite comunicar con el propio cuerpo en movimiento de los deportistas, generando mayor adhesión que otros medios.

La UNESCO, en su Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (1978), ya daba importancia al papel que los medios de comunicación de masas juega dentro del desarrollo del deporte en la sociedad, y que queda reflejado en su artículo número 9:

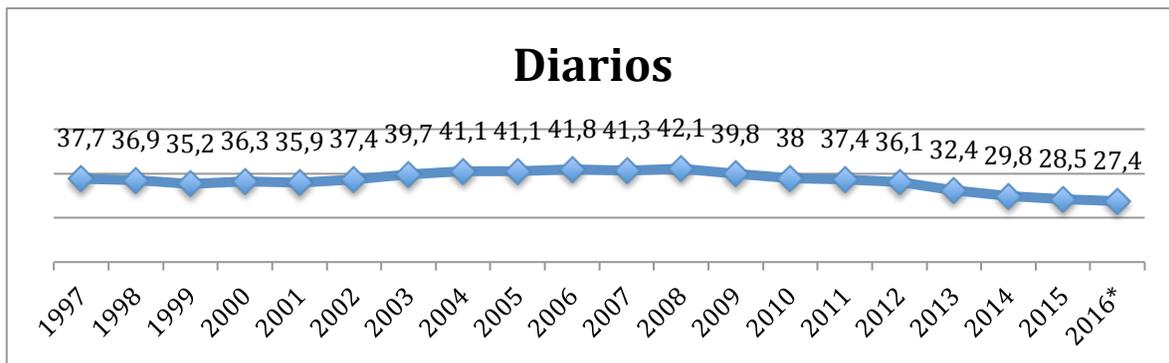
“Artículo 9. Los medios de comunicación de masas deberían ejercer una influencia positiva en la educación física y el deporte

9.1. Sin perjuicio del derecho a la libertad de información, toda persona que se ocupe de algún medio de comunicación de masas ha de tener plena conciencia de sus responsabilidades ante la importancia social, la finalidad humanista y los valores morales que la educación física y el deporte encierran.

9.2. Las relaciones entre las personas que se ocupan de los medios de comunicación de masas y los especialistas de la educación física y el deporte deben ser estrechas y confiadas para ejercer una influencia positiva sobre la educación física y el deporte y para asegurar con objetividad una información documentada. La formación del personal responsable de los medios de comunicación de masas puede abarcar aspectos relativos a la educación física y al deporte”.

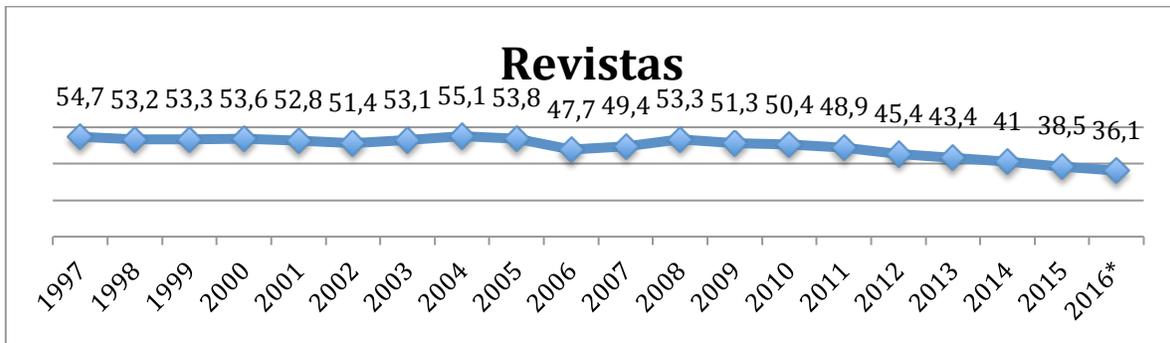
Si se analiza la evolución de los diferentes medios de comunicación desde el año 1997 hasta 2016, se observa como la difusión de la información ha ido aumentando en el cómputo global, pasando de un 239% de penetración total de los medios en 1997 a un 279% de penetración total de los medios en 2016. En las siguientes gráficas se representa la evolución de los medios de comunicación tradicionales y la aparición de internet como medio de transmisión de información, representando en la actualidad el 55,6% de penetración. (EGM, 2016).

Evolución (Penetración (%)) de los diferentes medios de comunicación en el periodo de 1997-2016:



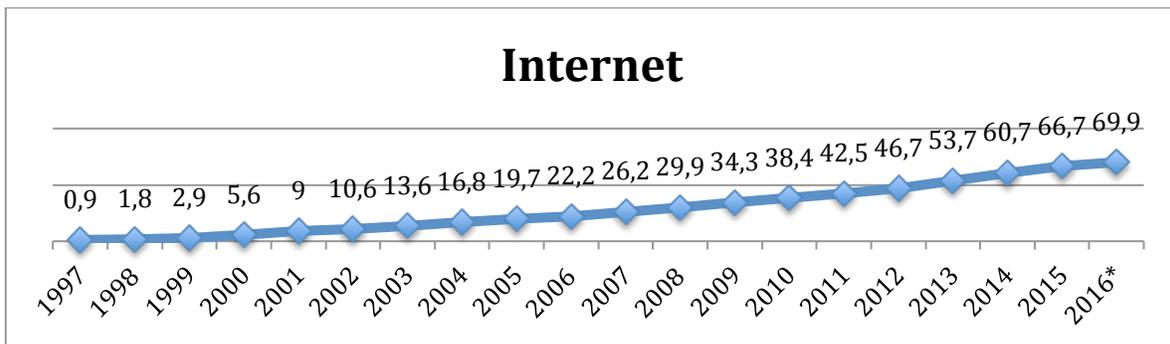
*Octubre '15 a Mayo '16

Figura 2. % penetración de los diarios.



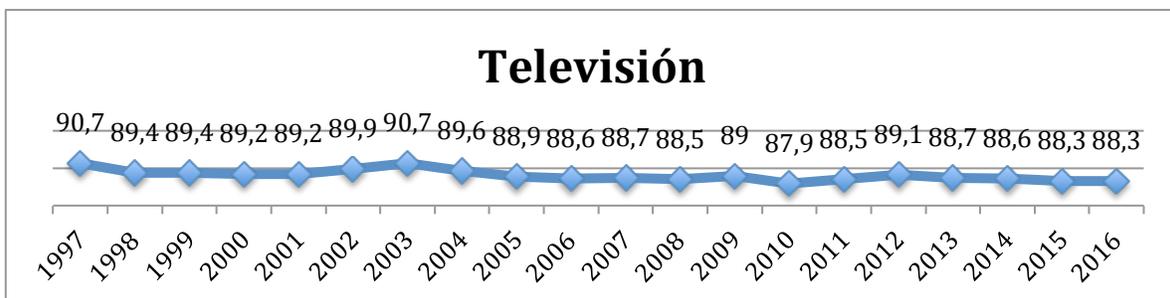
*Octubre '15 a Mayo '16

Figura 3. % penetración de los revistas.



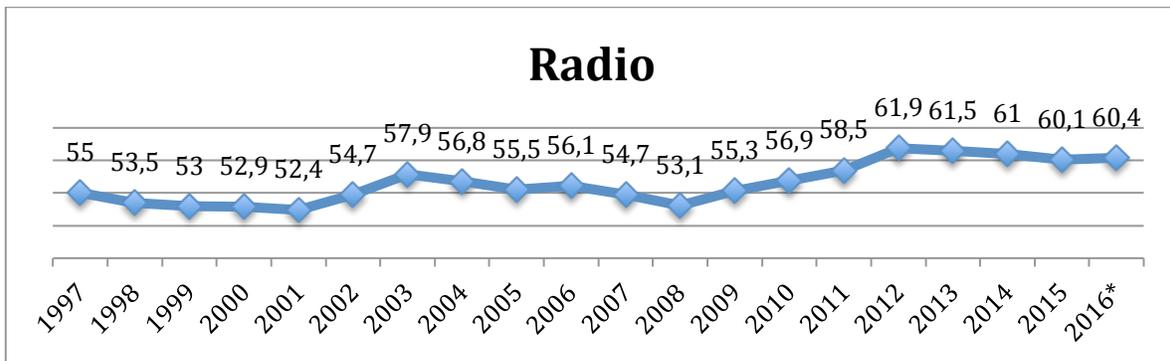
*Octubre '15 a Mayo '16

Figura 4. % penetración de los Internet.



*Octubre '15 a Mayo '16

Figura 5. % penetración de los Televisión.



*Octubre '15 a Mayo '16

Figura 6. % penetración de los Radio.

Si el análisis se enfoca a la prensa escrita, se observa la enorme repercusión diaria de este tipo de información (Figura 7), siendo el periódico con mayor número de lectores/día un periódico deportivo.

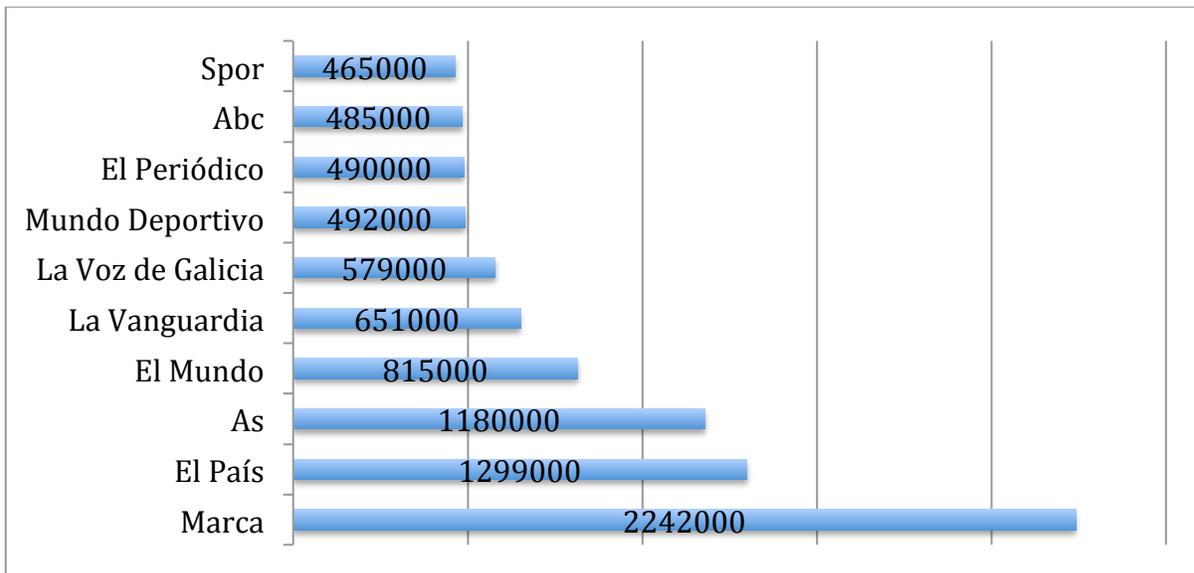


Figura 7. Número de lectores / día de diarios a nivel nacional.

Si nos ceñimos solo a la prensa escrita especializada (Tabla 1), los datos indican que estos periódicos cuentan con más de 5 millones de lectores diarios.

Tabla 1. Diarios deportivos a nivel nacional.

	Tipo	Periodicidad	Promedio	Promedio	Lectores
	difusión		Tirada*	Difusión**	Diarios (EMG)
AS	Pago	Diario	221.223	158.164	1.344.000
Marca	Pago	Diario	226.633	181.416	2.699.000
Mundo Deportivo	Pago	Diario	108.844	71.219	617.000
Sport	Pago	Diario	102.477	65.163	583.000
Super deporte	Pago	Diario	9.924	6.072	

* Promedio tirada: es la suma de ejemplares que se publican-imprimen.

** Promedio difusión: es diferencia entre el número de ejemplares impresos (tirada) y los devueltos (no vendidos)

Fuente: AIMC (7/11/2016).

Si el análisis se enfoca a cuantificar el número de visitas a sitios web, los datos indican que el segundo y el quinto sitio más visitados son periódicos deportivos digitales, aunque el resto de sitios web también cuentan con información deportiva (Figura 8).

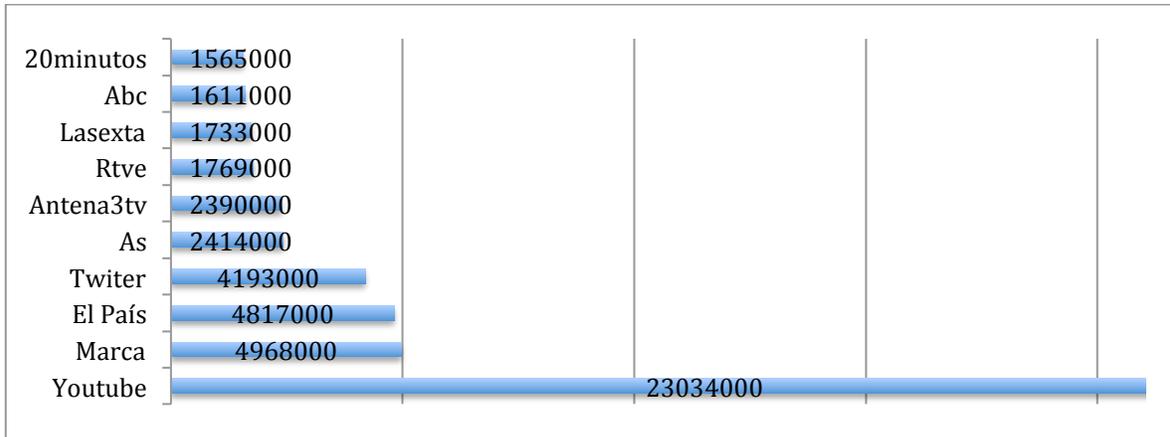


Figura 8. Sitios web visitados en los últimos 30 días. Consultado 7/11/2016.

Si el análisis se enfoca al número de oyentes de radio de programas deportivos (Figura 9), en las 3 mayores emisoras generalistas se observa la enorme repercusión durante la semana laboral, pero sobre todo en fin de semana, coincidiendo con la mayoría de competiciones deportivas.

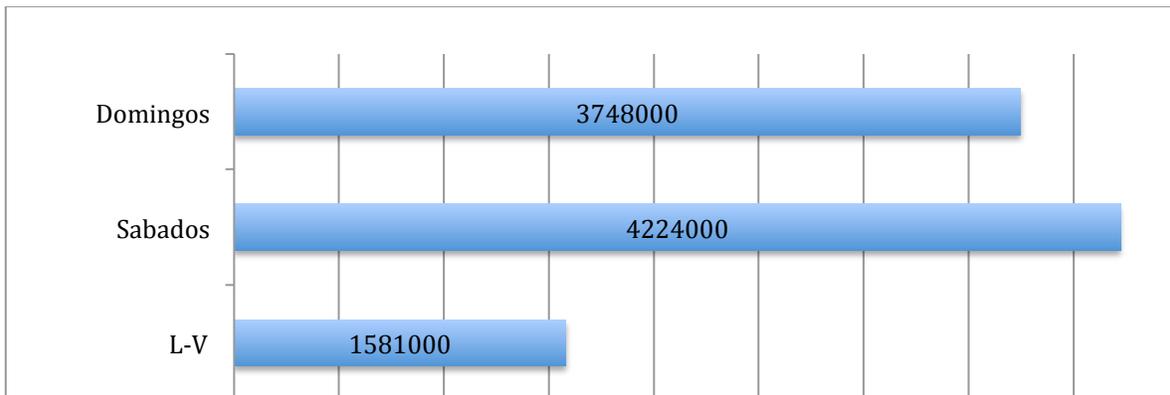


Figura 9. Seguidores totales de programas deportivos en las 3 mayores emisoras generalistas. Consultado 7/11/2016.

A la vista de los datos obtenidos del Estudio General de Medios (II ola EMG, 2016), queda demostrada la gran repercusión que el deporte tiene actualmente en nuestra sociedad, y que el consumo de información deportiva se ha ido adaptando al crecimiento de las tradicionales formas de transmisión de información y la aparición nuevas formas de comunicación.

Esta mayor repercusión a nivel mediático de toda la información referente al deporte, competiciones, jugadores, entrenadores, fichajes, polémicas, etc., supone que los protagonistas sean conocidos a nivel global, independientemente del nivel competitivo.

Por lo tanto los deportistas se han convertido en el centro de atención de la sociedad, ocupando en algunos casos un lugar privilegiado dentro de ella mientras que compiten, pero en muchos casos siendo olvidados una vez que termina su carrera deportiva. Según García Ferrando (2006, p.20) “incluso deportes tradicionales como el fútbol, que bajo la búsqueda de eficiencias económicas vienen adoptando técnicas de gestión y promoción similares a las de cualquier otro producto de consumo de masas”. Según esa afirmación, el deporte ya no solo cumple la función sociabilizadora y transmisora de valores que hasta el momento se le otorgaba, sino que ha trascendido a otro nivel, el de negocio. Siendo así, todos los elementos que componen dicho negocio son susceptibles de ser cambiados o reemplazados por otros si el rendimiento esperado no es el adecuado.

En el centro de este negocio se encuentran los deportistas, ya que componen el grupo fundamental para el desarrollo de las competiciones, siendo al mismo tiempo el eslabón más débil de la cadena, ya que dependen de su rendimiento para continuar compitiendo. Por lo tanto, una vez que el deportista toma la decisión de retirarse o se ve obligado a hacerlo,

¿qué sucede con la persona?, ¿están preparados para enfrentarse a su nueva realidad?, ¿es quizá, como afirma Bambuck (2004), que los deportistas son una clase obrera que tiene exactamente los mismos problemas que tuvo la clase obrera de finales del siglo XIX, es decir, la precariedad, la falta de reconocimiento de los patronos, el hecho de que los consumamos, los aprovechemos, los exprimamos y después los tiremos?.

1.1.1. Situación actual de los deportistas

Durante las últimas décadas el deporte ha ganado presencia en la sociedad tanto a nivel de práctica, de seguimiento de competiciones y repercusión mediática, gracias a las diferentes políticas llevadas a cabo por los gobiernos, además de por los éxitos deportivos. Sin embargo, la aparición de la crisis económica en 2007 repercutió en el deporte a todos los niveles, desde la disminución en el número de usuarios de instalaciones deportivas, desaparición de clubes deportivos,...

El deporte profesional también se vio afectado por la crisis económica que atraviesa nuestro país en los últimos años, y por consiguiente también los deportistas. Las consecuencias de esta coyuntura económica provocó profundos cambios a todos los niveles, desde desaparición de clubes, reducción de presupuestos y salarios, impagos, acortamiento de periodo competitivo, y a una precariedad laboral que provocó la emigración de deportistas a otros países (baloncestoconp, 2012; grada360, 2013; marca, 2012, 2013).

A continuación se enumeran algunos de los clubes desaparecidos en los últimos años en ligas profesionales españolas de fútbol (Tabla 2) y baloncesto Masculino (Tabla 3) y Femenino (Tabla 4).

Tabla 2. Fútbol.

Equipo	Situación
CD Deportivo Linares	Desaparecido / Refundado
Granada 74	Desaparecido
C. Polideportivo Mérida	Desaparecido / Refundado
CD Logroñés	Desaparecido / Refundado
CD Malacitano	Desaparecido / Refundado
CF Extremadura	Desaparecido / Refundado
CD Badajoz	Desaparecido / Refundado
UD Salamanca	Desaparecido

Fuente: la información, 2013.

Tabla 3. Baloncesto masculino.

Equipo	Situación
Menorca	Desaparecido
Granada	Desaparecido
Sant Josep Girona	Descendido (Liga EBA)
Tarragona	Descendido (Liga EBA)
La Palma	Desaparecido
Mallorca	Descendido (LEB Plata)
Lleida Bàsket	Refundado (Força Lleida)

Fuente: Marzo, 2012.

Tabla 4. Baloncesto femenino.

Equipo	Situación
Ros Casares	Desaparecido
San José de León	Desaparecido
RC Celta baloncesto	Desaparecido
Sóller Joventud Mariana	Desaparecido
Ibiza	Desaparecido
CB Olesa	Desaparecido

Fuente: Marzo, 2012.

Es importante señalar que, junto a la desaparición de clubes, se añade que la duración de las competiciones se está viendo reducida tanto, por la falta de equipos participantes en ella, como por una búsqueda de reducir costes a los clubes. Esta situación se ve reflejada en una disminución en la duración de los contratos laborales de los deportistas, y por consiguiente, en un aumento del periodo entre temporadas con lo que los ingresos se ven disminuidos.

A este hecho se debe añadir el aumento en los impagos a los jugadores en los últimos años. Según datos de la AFE (Asociación de Futbolista Españoles), como ejemplo, en la temporada 2013-2014 se tramitaron 194 reclamaciones, 34 más que en la temporada anterior, y los salarios descendieron un 20%. En ese mismo periodo de tiempo, según datos proporcionados por la ABP (Asociación de Baloncestistas Profesionales), las reclamaciones por parte de jugadores de baloncesto profesionales al fondo especial de garantías aumento en más de un 50%, y deportistas de diferentes disciplinas señalan que sus ingresos se redujeron en un 70,1% (Fundación Adecco, 2011). Por ello, según los datos expuesto anteriormente sobre la desaparición de clubes, el entorno socioeconómico en los últimos años, los datos aportados por la ABP, la repercusión de este deporte y por la información proporcionado por jugadores y agentes, se puede suponer que los salarios se han visto reducidos. Esta situación ha podido ser una de las causas que han provocado que muchos jugadores se ven obligados a emigrar para poder continuar con su profesión (baloncestoconp, 2012; grada360, 2013; marca, 2012, 2013).

Esta situación puede crear situaciones de estrés y ansiedad en los deportistas (Lavallee & Robinson, 2007), y sumarse al producido cuando el final de su carrera deportiva se va

acercando, por la incertidumbre de qué pasará. Por lo tanto, el camino que el deportista tiene que recorrer para pasar de su faceta como profesional del deporte a la búsqueda de su identidad fuera de lo que ha sido hasta el momento su profesión, conlleva un proceso de profundos cambios a todos los niveles.

1.1.2. Legislación sobre deportistas

La expansión del deporte en España, conllevó la necesidad de legislar la situación de los deportistas, desarrollándose diferentes leyes que regularan y protegieran sus derechos. Actualmente el Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, regula los criterios en torno a los cuales se adquiriría la condición de deportista de alto nivel, y las medidas de fomento asociadas a dicha cualidad, con la intención de mejorar la inserción en la sociedad de los deportistas de alto nivel y alto rendimiento. La finalidad de esta norma es establecer las condiciones, requisitos y procedimientos, para la calificación de los deportistas de alto nivel y de alto rendimiento, así como las medidas para fomentar en ambos la integración en las diferentes formaciones del sistema educativo. En el caso de los deportistas de alto nivel, establecer asimismo otro tipo de medidas para fomentar la dedicación al deporte de alta competición, su preparación técnica, así como la inserción en la vida laboral y social. Finalmente, se crea en el seno del Consejo Superior de Deportes un Servicio de apoyo al deportista de alto nivel, que aborde de forma integral la atención y dedicación específica que la administración deportiva desea prestar al deportista de alto nivel durante su vida deportiva y al finalizar la misma, en coordinación con las instituciones y entidades implicadas.

El Real Decreto 971/2007 regula la inclusión de los deportistas como deportista de alto nivel y deportista de alto rendimiento, tal y como refleja el siguiente artículo;

“Artículo 2: Definición de deporte de alto nivel, de deportistas de alto nivel y de deportistas de alto rendimiento.

- a) A los efectos del presente Real Decreto, se considera deporte de alto nivel la práctica deportiva que es de interés para el Estado, en tanto que constituye un factor esencial en el desarrollo deportivo, por el estímulo que supone para el fomento del deporte base, y por su función representativa de España en las pruebas o competiciones deportivas oficiales de carácter internacional.*
- b) Serán deportistas de alto nivel aquellos que cumpliendo los criterios y condiciones definidos en los artículos 3 y 4 del presente Real Decreto, sean incluidos en las resoluciones adoptadas al efecto por el Secretario de Estado- Presidente del Consejo Superior de Deportes, en colaboración con las federaciones deportivas españolas y, en su caso, con las comunidades autónomas. La consideración de deportista de alto nivel se mantendrá hasta la pérdida de tal condición de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15 del presente Real Decreto.*
- c) Sin perjuicio de las competencias de las comunidades autónomas, tendrán la consideración de deportistas de alto rendimiento y les serán de aplicación las medidas previstas en el artículo 9 del presente Real Decreto, en relación con el seguimiento de los estudios, aquellos deportistas con licencia expedida u homologada por las federaciones deportivas españolas, que cumplan alguna de las siguientes condiciones:*

- *que hayan sido seleccionados por las diferentes federaciones deportivas españolas, para representar a España en competiciones oficiales internacionales en categoría absoluta, en al menos uno de los dos últimos años.*
- *que hayan sido seleccionados por las diferentes federaciones deportivas españolas, para representar a España en competiciones oficiales internacionales en categorías de edad inferiores a la absoluta, en al menos uno de los dos últimos años.*
- *que sean deportistas calificados como de alto rendimiento o equivalente por las comunidades autónomas, de acuerdo con su normativa. Las medidas de apoyo derivadas de esta condición se extenderán por un plazo máximo de tres años, que comenzará a contar desde el día siguiente al de la fecha en la que la comunidad autónoma publicó por última vez la condición de deportista de alto rendimiento o equivalente del interesado.*
- *que sigan programas tutelados por las federaciones deportivas españolas en los centros de alto rendimiento reconocidos por el Consejo Superior de Deportes.*
- *que sigan programas de tecnificación tutelados por las federaciones deportivas españolas, incluidos en el Programa nacional de tecnificación deportiva desarrollado por el Consejo Superior de Deportes.*

- *que sigan programas tutelados por las comunidades autónomas o federaciones deportivas autonómicas, en los Centros de tecnificación reconocidos por el Consejo Superior de Deportes.”*

Según el Consejo Superior de Deportes son deportistas de alto nivel, aquellos que hayan sido acreditados como tal, por resolución del Presidente del Consejo Superior de Deportes. Las relaciones de deportistas de alto nivel se publican en el BOE. Estos deportistas deben haber cumplido los requisitos y condiciones definidos en los artículos 3 y 4 del Real Decreto 971/2007 sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento, previamente a ser acreditados como de alto nivel, y perderán esta condición de acuerdo a lo dispuesto en los artículos 15 y 16 de dicho Real Decreto.

1.1.3. Programas de ayuda a deportistas

Existen diferentes programas de ayuda al deportista, tanto durante su carrera deportiva como una vez retirados.

En los últimos años se han desarrollado diferentes programas de ayuda para deportistas, bien desde el mundo empresarial o desde instituciones, como el Consejo Superior de Deportes, Comunidades Autónomas, Universidades y Asociaciones de deportistas. El objetivo prioritario es ayudar al deportista en las diferentes etapas por las que pasa, tanto durante su carrera deportiva como tras su retirada, además de facilitar la conciliación con su formación académica. Pese a no ser el centro de esta tesis, se nombrarán algunos de ellos, elegidos al azar, sin pretender realizar un estudio exhaustivo de todos ellos.

López de Subijana, Mascaró y Conde (2014) en su estudio “*Los servicios de asesoramiento a los deportistas de élite en las universidades españolas*”, haciendo referencia al estudio de Aquilina y Henry (2010), sobre los modelos deportivos y deportistas de élite en la Unión Europea, señalan que existen:

“cuatro modelos diferenciados en los Estados miembros. El primer modelo se denomina "Los estados de regulación central" en los que la administración del estado regula las condiciones a aplicar a todos los niveles; el segundo modelo es el del "Estado como promotor o facilitador" en los que el Estado promueve acuerdos facilitadores pero no son de obligado cumplimiento por todos los entes; el tercer modelo es el de las "Federaciones Deportivas como intermediarias", donde son éstas entidades las que hacen de intermediarias con las instituciones responsables y acuerdan el marco de colaboración con los deportistas-estudiantes; y por último el cuarto modelo se denomina "laissez faire", en el que no existen estructuras de colaboración pre-establecidas. España se encuentra clasificada dentro del primer grupo, y es por lo tanto el Estado el que marca las directrices a aplicar en el deporte de élite. Estos mismos autores también explican cómo los tipos de ayudas que reciben los deportistas de élite en las instituciones educativas pueden ser de tipo académico, deportivo o económico”(López de Subijana et al., 2014, p.2).

Algunos de los programas que existen en la actualidad son (en orden alfabético):

CSD / COE	Autonomías	Universidades	Agrupaciones	Privados
<ul style="list-style-type: none"> •ADO •ODA •PROAD 	<ul style="list-style-type: none"> •Cataluña •Castilla La Mancha •Extremadura •Galicia •Madrid 	<ul style="list-style-type: none"> •JUAN CARLOS I •UAB •UCM •UPM •UPV 	<ul style="list-style-type: none"> •CNP 	<ul style="list-style-type: none"> •ABP •ADECCO •FIBA

Figura 10. Programas de ayuda al deportista.

1. Consejo Superior de Deportes (CSD) y Comité Olímpico Español (COE)

Desde el CSD existen dos estructuras que tienen como objetivo la ayuda al deportista. Una es la Oficina de Atención al Deportista (OAD) y la otra es el Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel (PROAD).

La Oficina de Atención al Deportista (OAD) es un servicio del Comité Olímpico Español, en colaboración con el Consejo Superior de Deportes y otras instituciones, para prestar información, orientación y soluciones al deportista. Con este servicio se pretende que el deportista pueda simultanear formación y deporte, esté asesorado debidamente, y se le ayude a buscar salidas profesionales durante su carrera deportiva y al término de la misma (Oficina de Atención al Deportista, 2016). Los deportistas que pueden acceder a estos servicios, son los deportistas integrantes de equipos nacionales absolutos, los Deportistas de Alto Nivel (DAN) que periódicamente se publican en el Boletín Oficial del Estado (BOE), Programa ADO y miembros de las asociaciones profesionales de deportistas que tienen

convenio suscrito con el COE y aquellos que hayan participado en alguno de los siguientes eventos:

- Juegos Olímpicos,
- Juegos Mediterráneos,
- Festivales Olímpicos de la Juventud
- Campeonatos de Europa o del Mundo absolutos.

Esta oficina cuenta con diferentes áreas para cubrir las diferentes necesidades del deportista:

- Área formativa
 - Ámbito académico
 - Ámbito profesional
- Área informativa
 - Jurídico
 - Oferta público de empleo
 - Subvenciones públicas
- Bolsa de trabajo
- Área de servicios
 - Asesoría psicológica
 - Asesoría jurídica
 - Becas COE

Ayudas COE

Investigación

Sugerencias deportistas

Eventos COE

El PROAD (Programa de atención al deportista de alto nivel) depende del Servicio de Atención al deportista de alto nivel del CSD, y su finalidad es la de tratar de disminuir las dificultades en la integración del deportista al mundo laboral tras la retirada. Para acceder a este programa el deportista debe ser considerado como DAN.

Como se desprende del Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, los deportistas se benefician de una serie de ayudas y de la posibilidad de participar en el programa PROAD, cuya función es:

“establecer una estructura de atención individualizada presencial y telemática que integra y ofrece información, asesoramiento, orientación, intermediación y gestión de todos aquellos recursos que puedan necesitar los Deportistas de Alto Nivel para facilitar su proceso de transición profesional al concluir su actividad deportiva. Esta estructura está constituida por una red de tutores-consultores asignados a los deportistas que analizan junto con ellos su itinerario formativo y profesional, diagnosticando y detectando sus necesidades”.

Las finalidades de este programa son:

- Detectar necesidades del DAN.
- Necesidades para desarrollar su capacitación profesional.
- Integración de recursos.
- Generar recursos adecuados a las necesidades de cada deportista.
- Facilitar el acceso a los recursos que puedan favorecer la incorporación laboral.
- Ayudar a compatibilizar la actividad deportiva y la capacitación profesional.

Este programa cuenta con actividades dirigidas específicamente a la inserción laboral tras la retirada, para ello se orienta y asesora profesionalmente para el empleo, se informa sobre oferta formativa, becas y ayudas, se realiza un seguimiento y tutorización académica, y se asesora e informa acerca de todo lo relacionado con el mercado laboral y la búsqueda activa de empleo.

2. Oficinas autonómicas de atención al deportista.

Algunas comunidades autónomas ofrecen servicios de asesoramiento a deportistas de alto nivel. Se presenta a continuación, a modo de resumen, de algunos de estos servicios:

a) Castilla- La Mancha

El Programa Castilla-La Mancha Olímpica del Gobierno Regional proporciona una ayuda a los deportistas de Castilla-La Mancha con posibilidades de participar en la próxima edición de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos que, por las exigencias propias de la vida de un

deportista de alto nivel, como es el entrenamiento y la propia competición, tienen limitada su entrada al mercado laboral en puestos de jornada completa, para lo cual, es necesario llevar a cabo la correspondiente actividad subvencional, bajo el régimen previsto en el Texto Refundido de la Ley de Hacienda de Castilla-La Mancha, aprobado por Decreto Legislativo 1/2002 de 19 de noviembre y desarrollado por el Decreto 21/2008 de 5 de febrero.

Las becas CLAMO se estructuran en 3 categorías, dentro de las modalidades :

- Deportistas Absolutos
- Deportistas Paralímpicos
- Deportistas Promesas.

b) Extremadura

El artículo 9.1.46 del Estatuto de Autonomía de Extremadura atribuye a la Junta de Extremadura la competencia exclusiva en materia de deporte, así como en promoción, regulación y planificación de actividades y equipamientos deportivos y otras actividades de ocio.

La Ley 2/1995, de 6 de abril, del Deporte de Extremadura, atribuye a los poderes públicos de la Comunidad Autónoma de Extremadura, en el ámbito de sus competencias, la promoción del deporte de competición y de alto nivel, junto a la difusión del deporte extremeño en los ámbitos estatal e internacional.

La misma Ley, en el Capítulo III de su Título III, denominado “Deporte de alto nivel”, procede a impulsar el deporte de alto nivel y los deportistas de alto nivel como factores fundamentales de estímulo y desarrollo del deporte. Con tal motivo, la Junta de Extremadura lleva a cabo actuaciones que incentivan a los extremeños que alcanzan un nivel deportivo destacado y son seleccionados para participar en competiciones de ámbito estatal e internacional. Las ayudas económicas a los deportistas y entrenadores extremeños de alto rendimiento se regulan mediante el Decreto 128/2013, de 23 de julio, por el que se establecen las bases reguladoras de las ayudas dirigidas a los deportistas y entrenadores extremeños de alto rendimiento y convocatoria para el año 2013 (DOE número 144, de 26 de julio). El citado Decreto 128/2013, de 23 de julio, ha sido modificado mediante el Decreto 87/2014, de 27 de mayo (DOE número 103, de 30 de mayo de 2014) en aras a la optimización en la gestión de estas ayudas y al cumplimiento de su finalidad.

Las cuantías económicas entregadas varían en función de la puntuación obtenida según los criterios de valoración, en los que se tienen en cuenta situaciones como lesiones deportivas, embarazos y enfermedades.

c) Comunidad de Madrid

La Oficina de Atención al Deportista impulsa convenios educativos y formativos que permiten incentivar la formación integral del deportista y compatibilizar la actividad deportiva con la educativa. Este organismo ayuda tanto a aquellos deportistas en activo que quieran formarse académicamente de forma paralela al deporte, como a aquellos que hayan finalizado su carrera profesional y quieran reintegrarse en el mundo laboral.

Se pretende que esta oficina se convierta en referente de los servicios a los deportistas en la Comunidad de Madrid, coordinando las diferentes propuestas públicas y privadas, y optimizando recursos para los deportistas en cuestión de cursos educativos y formativos y bolsas de empleo, entre otros servicios informativos.

Tiene como prioridad a los deportistas madrileños de alto rendimiento y alto nivel, y también la vocación de atender, en un futuro, a todos aquellos adscritos a una federación territorial madrileña o que posean licencia federativa nacional por algún club madrileño.

3. Oficinas de atención al deportista en Universidades:

a) Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)

Tutoresport es un programa de apoyo académico dirigido de forma específica a los y a las deportistas de alto nivel ADO (ayuda al/a la deportista olímpico/a), DAN (deportista de alto nivel), ANC (alto nivel catalán) y ARC (alto rendimiento catalán), según los criterios marcados respectivamente por el Consejo Superior de Deportes o por la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya), que estén matriculados en la Universidad Autónoma de Barcelona.

Si cumplen alguna de estas dos condiciones y solicitan entrar en el programa, disponen de la posibilidad de compaginar, en las mejores condiciones, su actividad académica y su actividad deportiva, dado que se les adjudica un/a tutor/a, profesor/a de su propia facultad o escuela universitaria.

La UAB reconoce al alumnado participante en el programa un total de 5 créditos de libre elección por curso académico, hasta un máximo de 2/3 sobre el total de créditos de libre elección del Plan de Estudios que sigue el/la deportista.

Durante el curso, su tutor/a le ayuda a resolver los problemas académicos derivados de su constante participación en competiciones, entrenamientos, concentraciones, etc., de tal manera que las fechas de exámenes o de prácticas académicas pueden ser modificadas. También dispone de unas tutorías personalizadas que le ayudan a ponerse al día sobre el programa o los trabajos que se hayan realizado durante sus ausencias y a determinar cuál es el itinerario más adecuado a sus circunstancias personales.

b) Universidad Complutense de Madrid (UCM)

La Universidad Complutense de Madrid presenta un proyecto deportivo con el que pretende contribuir y ayudar a la completa formación de sus alumnos proporcionándoles los medios humanos y materiales necesarios para que puedan obtener el máximo rendimiento.

El modelo de proyecto de Deportistas de Alto Nivel que se propone persigue conseguir que el alumno compagine estudios y deporte con éxito en ambos campos, así como potenciar el nivel de la Universidad Complutense en las competiciones nacionales y universitarias. Los objetivos que se plantean desde dicho proyecto deportivo son:

- Ayudar a los alumnos a compatibilizar la actividad deportiva y sus estudios académicos, para su total integración en el sistema educativo universitario.

- Fomentar la práctica deportiva creando las condiciones necesarias para que los alumnos matriculados en la Universidad Complutense de Madrid puedan compatibilizar de forma efectiva la práctica deportiva con los estudios académicos.
- Ayudar económicamente a los deportistas que participen en el programa y cumplan los requisitos establecidos.

c) Universidad Politécnica de Valencia (UPV)

Dicha universidad propone un programa de atención específica al deportista de alto nivel de la UPV para ayudarle a compaginar su práctica deportiva con su desarrollo académico. Podrán disfrutar del programa aquellos deportistas que durante el curso académico de referencia o el inmediatamente anterior acrediten estar en alguna de las siguientes situaciones:

- Deportistas universitarios reconocidos como deportistas de elite de la Universidad Politécnica de Valencia (según resolución de las ayudas de residencia, excelencia deportiva y a deportistas de elite, convocadas cada curso académico).
- Deportistas de élite reconocidos por el Diario Oficial de la Comunidad Valenciana (DOCV).
- Deportistas que sean en la actualidad, o hayan sido el año anterior, deportistas de alto nivel, de conformidad con lo establecido en el citado Real Decreto 971/2007, de 13 de julio.

El programa actual “SportEstudio”, en funcionamiento desde el curso 1999-2000, ha cumplido hasta la fecha un papel destacado para los deportistas de alto nivel y de élite de la Universidad Politécnica de Valencia. Desde dicho programa se invita a tener en cuenta las necesidades para compaginar lo académico con lo deportivo en el caso de los alumnos que conforman las selecciones universitarias cuando representen a dicha Universidad en competiciones deportivas oficiales.

Al mismo tiempo, el deportista contará con la asignación de un Profesor-Tutor. El profesor-tutor actúa como canal de comunicación entre los deportistas y los profesores a los que haya que dirigirse para la coordinación de los servicios al deportista de alto nivel. Se recomienda realizar la solicitud con 15 días laborables de antelación al motivo que justifica el cambio.

4. Agrupaciones:

a) Agrupación Deportiva del Cuerpo Nacional de Policía.

La Agrupación Deportiva del Cuerpo Nacional de Policía tiene su origen en el año 1984, en la que fue aprobada su constitución por la comisión directiva del Consejo Superior de Deportes en sesión del 21 de diciembre, figurando inscrita y registrada con el número 212 en el registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas. La Agrupación deportiva del CNP (antes D.G.P.) carece de ánimo de lucro, financiándose con los presupuestos Generales del Estado y subvenciones aportadas por otras entidades públicas y privadas. Son funciones específicas de esta Agrupación Deportiva: a) desde la División de Formación y

Perfeccionamiento, y concretamente desde la Sección de Deportes (órgano gestor de su Agrupación Deportiva), se gestionan cuantas peticiones y consultas se elevan por parte de las Juntas Directivas y Técnicas de las Federaciones, que una vez evaluadas y justificadas se trasladan a los distintos responsables policiales para poder afrontar las condiciones especiales de entrenamiento y competición de los funcionarios de policía, compatibilizando así su labor profesional con la deportiva; B) se realiza el seguimiento y control de los deportistas de alta competición que pertenecen al CNP, procurando su asignación a los puestos de trabajo y destinos (en comisión de servicio) de forma que sea efectiva el apoyo al deportista de alto nivel; y c) se gestionan las autorizaciones necesarias para su asistencia a campeonatos o concentraciones, siempre que la solicitud se curse por las correspondientes Federaciones Nacionales o por cualquier de los equipos federados de la propia Agrupación deportiva.

5. Privados:

a) Asociación de baloncestistas profesionales (ABP).

Desde Enero de 2017, la ABP forma parte del proyecto GOAL (Gamified and Online Activities to Support Dual Carrers), junto con la Universidad de Salónica y la AJFS (Asociación de Jugadores de futbol sala), la Universidad de Coventry (Reino Unido), la Universidad de Nicosia (Chipre), la Fundación V4 Sport (Polonia), el Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol (Portugal), y la Confederación Europea de Jóvenes Emprendedores (Bélgica).

Tiene una duración de 3 años, desde el 1 de enero de 2017 al 31 de diciembre de 2019. En este periodo se irán cubriendo las diferentes fases de preparación, implementación, evaluación, monitorización y difusión, con reuniones en varios de los países socios.

El proyecto tiene como objetivo apoyar a los deportistas en activo y retirados en el desarrollo de sus esfuerzos profesionales, después del final de su carrera deportiva. En particular, GOAL identificará y probará las actividades de aprendizaje y entrenamiento para crear las mejores prácticas para apoyar la carrera dual de los deportistas usando la tecnología digital en el deporte.

b) Federación internacional de baloncesto (FIBA)

Desde la FIBA se desarrolló el programa Time Out en 2016, en colaboración con el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. Este programa está dirigido a jugadores (mujeres y hombres) mayores de 30 años, en activo o recientemente retirados, que compitan o hayan competido en la máxima categoría del país o formen parte del equipo nacional, tengan la enseñanza secundaria finalizada y alto nivel de inglés. Cada federación nacional propone a una jugadora y a un jugador para formar parte del programa. Time Out ofrece un sistema de estudios adaptado a las necesidades y características de los jugadores de baloncesto, respecto a horarios y calendario, ofreciendo una parte de la formación a distancia y otra presencial durante el verano. La duración del programa es de 18 meses, durante los cuales se cursan tres titulaciones relacionadas con el baloncesto.

c) Fundación Adecco.

La Fundación Adecco desarrolla, desde el año 1999, un programa para ayudar a deportistas y ex-deportistas profesionales en la transición del deporte al mercado laboral. Este proyecto nació de la mano del CSD (Consejo Superior de Deportes) y del COE (Comité Olímpico Español) y a lo largo de los años se extendió a diferentes consejerías de deporte, federaciones, clubes y asociaciones de deportistas. Esta ayuda se desarrolla, a su vez, fundamentalmente a partir de dos líneas estratégicas de actuación:

Por un lado, se diseñó el programa “*Athlete Career Programme*”. Esta iniciativa española también tuvo repercusión a nivel internacional y en 2002, tras el I Fórum Internacional de Deportistas, se firmó un acuerdo entre el Grupo Adecco y el IOC (International Olympic Committee) para poner en marcha el ACP (Athlete Career Programme) junto a los diferentes Comités Olímpicos Nacionales. Las dificultades mostradas por los deportistas para acceder al mercado laboral tras la carrera deportiva, fueron identificadas como foco principal de acción. Desde la creación del programa, 23 Comités Olímpicos nacionales se han unido a Adecco y al COI y están activamente involucrados en el Programa. Asimismo, recientemente se firmó un acuerdo con el IPC (International Paralympic Committee) para atender a los deportistas paralímpicos.

Y, por otro lado, la estructura del Programa de la Fundación Adecco se basa en el desarrollo y aprendizaje de técnicas para la búsqueda de empleo y orientación laboral. Se ayuda así al deportista a definir su objetivo profesional y a diseñar su Plan de Carrera: enfocar sus capacidades dentro del entorno laboral, hacer la búsqueda de empleo, hacer una

buena entrevista de trabajo, elaborar una red de empresas diana, etc. Los deportistas están asesorados y acompañados en todo momento por el equipo de profesionales de la Fundación Adecco, es decir, consultores expertos en orientación laboral y en el mundo del deporte.

En otros países existen programas de ayuda al deportista como, *Olympic Athlete Centre* (Canadá), *Career Assistance Program for Athletes* (Estados Unidos), *Athlete Career and Education* (Australia y Reino Unido), *Life Style Management Program* (Reino Unido), el *Retire Athlete* (Holanda), o el *Athlete Career Programme*.

Afortunadamente el número de programas de ayuda a deportistas ha aumentado en los últimos años. Sin embargo, existe una gran población de deportistas profesionales que no se integran dentro del grupo considerado como alto nivel o alto rendimiento (ADO o DAN), y que también tienen una alta implicación a todos los niveles, personal, social e inversión de tiempo (Puig & Vilanova, 2006), que no pueden acceder ni beneficiarse de algunos de estos programas. Hasta la reciente presentación del proyecto GOAL, este grupo de deportistas no había tenido acceso a los programas anteriormente señalados, salvo alguno de carácter privado, no habían recibido ayuda de ningún tipo durante ni después de su carrera deportiva.

1.2. La Carrera Deportiva.

La carrera deportiva es una actividad con muchos años de dedicación, que se lleva a cabo por una decisión personal, y que implica unas aspiraciones por alcanzar el mayor nivel posible de rendimiento individual en uno o varios eventos (Alfermann & Stambulova, 2007). Debe entenderse como una sucesión de estadios, iniciación, desarrollo/especialización, perfeccionamiento/maestría, final o mantenimiento y participación discontinua en competiciones (Bloom & Sosniak, 1985; Cotè, 1999; Stambulova, 1994; Wylleman & Lavalle, 2004). La carrera deportiva se define como un recorrido no lineal en el que el deportista afronta transiciones normativas y no normativas a lo largo de todo el proceso (Debois, Ledon, & Wylleman, 2015).

En su caso, el deporte profesional es una actividad que implica muchos años de dedicación, ya que alcanzar la excelencia deportiva conlleva varios años de entrenamiento, tal y como señalan distintas investigaciones (e.g.; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Ericsson, 2014), tras los cuales se desarrollan las destrezas y capacidades necesarias para competir a alto nivel, y que algunos autores señalan como un periodo de entre 5 y 10 años. (Wylleman et al., 2004). El objetivo es lograr el mayor nivel posible de rendimiento individual en uno o varios eventos (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004), exigiendo del deportista la máxima entrega a nivel físico y emocional, y debiendo éste relegar a un segundo plano de su vida otros aspectos e interés por otras actividades (Crook & Robertson, 1991; Puig & Vilanova, 2006; Werthner & Orlick, 1986), independientemente del nivel de profesionalismo que se alcance. Dicha exigencia implica un gran sacrificio personal, físico, social y de formación, provocando una gran dependencia del rendimiento durante el

desarrollo de la carrera deportiva, por lo que se podría considerar como una profesión de alto riesgo (Mateos, Torregrosa, & Cruz, 2009), ya que la disminución del rendimiento puede producir desección y, como consecuencia, la pérdida del estatus de deportista de alto rendimiento o su puesto laboral como jugador deportista.

Uno de los modelos aceptados de forma general sobre el desarrollo de la carrera deportiva, y que se desarrollará más adelante, es el propuesto por Wylleman et al., (2004), En él, desde un punto de vista multidimensional del individuo, se desglosan las edades con sus respectivas etapas y transiciones, lo que sucede en cada una de ellas desde el punto de vista de la carrera deportiva (desde la iniciación al abandono), del desarrollo personal (distintas etapas de la vida), de los referentes o apoyos en cada etapa de la vida, y de la formación académica/vocacional. Este modelo fue actualizado por Wylleman, Reints, y De Knop, (2013) (Figura 11), pasando a llamarse el Modelo Holístico de la carrera deportiva, ya que en el se representa la interacción de los niveles anteriormente descritos, además de incluir un nuevo nivel, el nivel financiero.

Edad	10	15	20	25	30	35
Deportivo	Iniciación	Desarrollo		Maestría		Abandono
Psicológico	Infancia	Pubertad Adolescencia			Juventud Edad adulta	
Psicosocial	Padres Hermanos Amigos	Amigos Entrenador Padres		Pareja Entrenador Compañeros Atletas que estudian		Familia (Entrenador) Compañeros
Académico vocacional	Educación primaria	Educación secundaria		Atletas (semi) profesionales		Carrera tras la retirada
Financiero	Familia	Familia Institución gubernam ental		Institución gubernamental Familia Sponsor		Familia Empleo

Figura 11. Modelo de desarrollo de la carrera deportiva (Wylleman et al., 2004).

(Actualizado por Wylleman et al., 2013).

En un estudio sobre el desarrollo de la carrera deportiva (Pallares, Azocar, Torregrosa, Selva, & Ramis, 2011) señalan la diferencia entre tres tipos de trayectoria según compaginen o no sus estudios con la carrera deportiva:

- Lineal; estos deportistas consideran el deporte como una prioridad, como un trabajo sin compaginarlo con otros espacios laborales ni de formación académica o laboral, lo que desarrolla una gran identidad deportiva, y por lo tanto una gran dependencia. Además estos deportista no planifican su retirada durante su carrera deportiva,
- Convergente; son capaces de compatibilizar la carrera deportiva con otro trabajo, pero generalmente no continúan con la formación académica. La preparación de su retirada puede ser más sencilla debido a que compatibilizan dos actividades diferenciadas, y a que su identidad deportiva no está muy desarrollada, y
- Paralela; en la que concilian la formación superior con la carrera deportiva, por lo que no desarrollan tanto su identidad deportiva y de esta forma llevan acabo una mejor planificación de cara a la retirada deportiva.

La Comisión Europea (European Commission, 2012) acuñó el término “*Dual career*”/*carrera dual* para definir estos tipos de carrera convergente y paralela, en el que el deportista crea un proyecto personal que le permita trabajar y/o estudiar a la vez que continua en activo, y así poder continuar trabajando para alcanzar su máximo rendimiento deportivo. Para ello se creó una guía (EU guidelines on dual careers of athletes), para fomentar la dualidad durante la carrera deportiva, con el objetivo de evitar que los deportistas tengan que decidir entre practicar un deporte y estudiar. Para Stambulova y

Wylleman (2014) la carrera dual es aquella carrera en la que se tiene dos focos principales, uno en el deporte y el otro en los estudios o el trabajo. La compatibilización entre deporte y estudios puede conllevar el descenso en el rendimiento académico (Adler y Adler, 1985; Purdy, Eitzen, y Hufnagel, 1982; Webb, Nasco, Riley, y Headrick, 1998), y ser una de las justificaciones por parte de deportistas y entrenadores para no llevarse acabo. Sin embargo, algunos estudios más recientes señalan que el nivel académico de los deportistas es alto, aunque necesitan más tiempo para finalizar sus estudios (Albion y Fogarty, 2003; Conzelmann y Nagel, 2003; González y Torregrosa, 2009; Muniesa, Barriopedro, Olivan, y Montil, 2010). La forma de conseguirlo es teniendo un plan de estudios que se adapte a sus necesidades especiales (De Knop, Wylleman, Van Hoecke, De Martalaer, y Bollaert, 1999).

1.2.1. Identidad y personalidad: Identidad deportiva

La identidad, según la RAE, se define como el *“conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás”*, o bien como la *“conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás”* y como el *“hecho de ser alguien o algo, el mismo que se supone o se busca”*.

Para Vera y Valenzuela (2012), la identidad:

- Es ‘algo’ que toda la gente tiene, que debe tener, o que se está en búsqueda de ella y debe llegar a descubrir;
- Es algo que todos (individuos y grupos) poseen o debiesen poseer;

- Es algo que se posee sin ser consciente de ello, que debe descubrirse y que puede resultar difícil obtener;
- Que implica poseer marcas claras de diferenciación de los otros, y de homogeneidad al interior de la categoría, a fin de evitar la ambigüedad.

El desarrollo de la identidad de la persona como individuo, en el caso de los deportistas, va ligada al inevitable desarrollo de la identidad deportiva como deportista, y que se define como “el grado con el que el individuo se identifica con su rol de deportista” (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993, p. 2); o la imagen que el sujeto tiene de sí mismo a partir del vínculo que ha establecido con su deporte y la importancia que tiene esta dimensión sobre las demás áreas de su vida (Lally, 2007). Esta identidad deportiva que se va formando según el deportista va creciendo, es mayor cuanto mayor es el nivel en el que se compete (Lamont-Mills & Christensen, 2006), y es una de las cuestiones fundamentales que influyen y determinan la adaptación a la vida post-deporte (Crook et al., 1991; Lavallee et al., 2007; Mateos, Torregrosa, & Cruz, 2010; Taylor & Ogilvie, 1994).

Para conocer el grado de implicación o de identidad deportiva que un deportista tiene, una de las herramientas utilizadas es la desarrollada por Brewer et al. (1993), denominada “*Athletic Identity Measurement Scale*” (AIMS) con la que se puede conocer el grado de identificación que el deportista tiene respecto del deporte. Los datos obtenidos pueden ser un indicador de cómo va a ser la adaptación del deportista a nivel emocional a la vida posterior a su retirada a nivel emocional, pudiendo utilizarla como identificador temprano de cara a llevar a cabo un programa de ayuda y orientación.

Según diferentes estudios, los deportistas que durante su carrera han tenido una marcada identidad deportiva, tienen más dificultades durante el proceso de adaptación a su vida posterior tras la retirada (Alfermann, 2000; Alfermann et al., 2004; Blinde & Greendorfer, 1985; Brewer, Van Raalte, & Petipas, 2000; Cecic', 1998; Cecic', Wylleman, & Zupancic, 2002; Pearson & Petitpas, 1990; Werthner et al., 1986). Esto es especialmente evidente en aquellos deportistas en los que la retirada es involuntaria y se produce tras una lesión (Brewer et al., 1993; Brewer et al., 2000).

El trabajo que vaya a tener el deportista tras la retirada parece que puede influir en las dificultades de adaptación y en el nivel de satisfacción vital, incluso en aquellos con una alta identidad deportiva. López de Subijana, Barriopedro, Muniesa y Gómez-Ruano (2016) dentro de un proyecto de investigación sobre la carrera dual (n=447), señalan que dentro del grupo de deportistas que poseían una titulación (n=374), el 34,8% de esas titulaciones estaban relacionadas con el deporte. Aquellos deportista que se convierten en entrenadores parecen poseer una mayor satisfacción con su tipo de vida y sobre las decisiones que tomaron durante su carrera deportiva, que aquellos deportistas cuyo trabajo no esté relacionado con el deporte (Shachar, Brewer, Cornelius, & Petitpas, 2004). En sentido contrario, Martin, Fogarty y Albion (2014), en su estudio sobre los cambios que se producen en la identidad deportiva y en la satisfacción vital, señalan que la ocupación en la vida post-deporte no es determinante a la hora de tener una adaptación satisfactoria y que los deportistas que tienen pensado retirarse en los próximos cuatro años poseen menor identidad deportiva que aquellos que no han pensado en retirarse. Estos resultados que coinciden con los publicados por Lally (2007), quien confirma que cuando el deportista empieza a pensar, plantearse o planificar su retirada, comienza un proceso de auto-

protección que va reduciendo paulatinamente el nivel de identidad deportiva, lo que se traduce, en algunos casos, en una gran satisfacción con su vida posterior a la retirada. La satisfacción vital está asociada a la retirada voluntaria y planeada, y a tener un plan de retirada.

1.2.2. Transiciones deportivas

La evolución natural hace que durante el desarrollo del individuo se atraviesen diferentes fases o etapas, como son la infancia, la niñez, la adolescencia, la juventud, la edad adulta y la vejez (Rice & Salinas, 1997), y que supone una transición de una etapa a otra. Para Gimeno (1997; citado por Corominas e Isus, 1998, p. 160-161), las transiciones son “el momento y la experiencia de vivir la discontinuidad dentro de la natural multiplicidad, diversidad y polivalencia del mundo social y cultural en que vivimos en cierto momento”.

Del mismo modo a nivel deportivo esta evolución personal y cronológica provocarán el paso a través de una serie de etapas, independientemente de los distintos modelos formativos estudiados, en las que se producen momentos de indudable importancia y que requieren ser estudiados en profundidad, y que influyen en la carrera deportiva.

Toda carrera deportiva tiene una serie de fases por las que pasa el deportista, independientemente del nivel alcanzado, en los que se producen cambios en la vida y que se denominan transiciones deportivas (Bruner, Munroe-Chandler, & Spink, 2008; Pummell, Harwood, & Lavalley, 2008; Stambulova, 1994; Wylleman, Alfermann, & Lavalley, 2004; Wylleman, De Knop, Reints, Holt, & Talbot, 2011). El concepto de transición deportiva se

adaptó del concepto de transición de Schlossberg (1981), que fue uno de los primeros autores en definirla, siendo comúnmente aceptada (Bruner et al., 2008). Dicho autor definió la transición “como un suceso o un fracaso que acarrea una modificación en la concepción de uno mismo y del mundo, lo cual requiere del correspondiente cambio en la forma de comportarse y relacionarse de uno mismo (p.5)”.

Esta definición de transición se trasladó también al ámbito deportivo donde algunos autores han centrado sus estudios en las transiciones deportivas (Bruner et al., 2008; Pummell et al., 2008; Stambulova, 1994; Wylleman et al., 2004). Stambulova (2003), considera la transición como un proceso de “*coping*”, en el cual se producen demandas específicas. Considera una transición exitosa cuando el atleta es capaz de desarrollar o usar los recursos necesarios y superara las dificultades de la transición. Considera una transición crítica cuando el atleta no es capaz de superar la falta de recursos para superar los problemas que se le presentan.

En el origen del concepto, Schlossberg (1981) estableció de un sistema de “4s” para explicar la situación global del individuo ante la transición:

- Situación (“*Situation*”), el contexto en el que se desarrolla el momento de la transición.
- Sí mismo (“*Self*”) que corresponde a las capacidades, destrezas y recursos con los que cuenta el individuo.
- Apoyo (“*Support*”) engloba todos los apoyos que el entorno aporta, ya sea desde un punto de vista emocional o proporcionando información.

- Estrategias (“*Strategies*”) que se van a utilizar de cara a la adaptación y a la solución de problemas.

La estrategia se define por la RAE como “un conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento”, con perspectivas a medio o largo plazo. Para ello Grant (2016), p. 15) sugirió que “los objetivos deben ser sencillos, alcanzables, coherentes y a largo plazo, conociendo el entorno competitivo, valorando los recursos de los que se cuenta de manera objetiva y utilizando una estrategia que resulte eficaz y objetiva, con determinación, constancia y compromiso”.

En general, una transición se relaciona con la aparición de uno o más hechos que provocan no solo un cambio a nivel personal, sino también a nivel social y deportivo, y que va más allá de los cambios propios del día a día. Las transiciones deportivas se han de ver como un proceso multidimensional y con factores psicosociales, tanto emocionales, sociales, ocupacionales y financieros (Figura 12), que interaccionan entre ellos (Coakley, 2006; Stambulova, 2010; Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009; Stambulova, Stephan, & Jäphag, 2007; Taylor et al., 1994; Torregrosa, Cruz, & Sanchez, 2004; Wylleman et al., 2004). Por lo tanto, se debe considerar y tratar al deportista como una persona a nivel holístico (Coulter, Mallett, Singer, Gucciardi, 2016; Wylleman et al., 2004).



Figura 12. Factores que afectan durante la carrera deportiva.

Toda carrera deportiva atraviesa seis transiciones (Wylleman & Lavalle, 2004): a) comienzo de la especialización deportiva; b) transición a un entrenamiento intensivo en el deporte elegido; c) transición a un deporte de adultos; d) el paso de deporte amateur a profesional; e) la transición tras alcanzar lo más alto del rendimiento hacia el fin de la carrera deportiva; y f) el fin de la carrera deportiva o retirada (Figura 13). Estas etapas son aplicables en diferentes países y deportes, y en ambos sexos (Stambulova et al., 2009). Existen algunas diferencias entre sexos, ya que las mujeres habitualmente comienzan su especialización, alcanzan su pico de rendimiento y terminan su carrera 1 o 2 años antes que

los hombres (Stambulova, 1994), por ejemplo en deportes como la gimnasia (Warriner & Lavallee, 2008). Esto implica que el tipo de deporte que se realice va a determinar el momento de aparición de cada etapa de desarrollo.

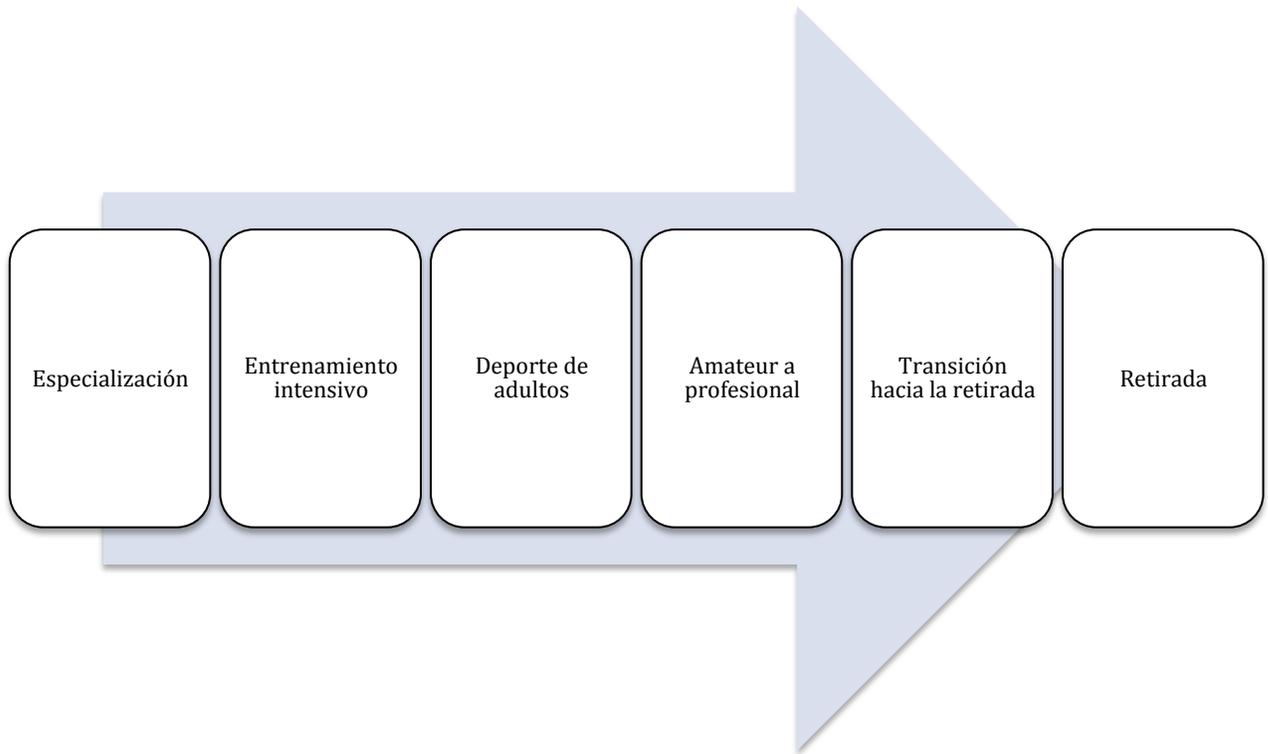


Figura 13. Transiciones de la carrera deportiva (Wylleman & Lavalle, 2004).

1.3. Retirada deportiva

Hasta el momento, una de las transiciones que más ha sido estudiada es la que tiene lugar cuando el deportista termina su carrera deportiva, la retirada deportiva (Baillie & Danish, 1992; Cecic' et al., 2004; Coakley, 2006; Danish, Owens, Green, & Brunelle, 1997; Huang, 2002; Kerr & Dacyshyn, 2000; Lally, 2007; Puig et al, 2006; Stambulova et al., 2007; Taylor & Ogilvie, 1994). Este es un tema ampliamente estudiado en la literatura científica, ya que se comenzó a investigar a finales de 1960. Alfermann et al. (2007), describen la

transición hacia la retirada como una fase de inflexión con diferentes demandas relacionadas con la práctica, la competencia, la comunicación y el estilo de vida, requiriendo acciones concretas de cara a tener una adaptación a la vida después de la carrera deportiva más sencilla.

La retirada es una de las transiciones deportivas que se producen en la vida de un deportista, es algo normal e inevitable (Brewer et al., 1993; Bruner et al., 2008; Stambulova, 1994; Stambulova et al., 2009; Wylleman et al., 2004; Zaichkowsky, Kane, Blann, & Hawkins, 1993) con contextos relacionados y no relacionados con el deporte en el plan de retirada. Las razones de terminar, y la adaptación a la post-carrera incluyendo estudios, trabajo, cambio de identidad y renovación de las redes sociales (Alfermann et al., 2007), así como la influencia del entorno socio-económico (Stambulova & Alfermann, 2009), deben ser analizadas dentro de un contexto amplio en el que tengan cabida otros factores, variables, razones y la adaptación a la vida posterior (Coakley, 2006), en un contexto multifactorial (Alferman et al., 2004; Kuettel, Boyle, Schmid, 2016; Stambulova et al., 2007).

En este sentido, Weiss y Chaumonton (1992, p. 62) definen el abandono deportivo o retirada deportiva como

“un proceso continuo que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte”.

Según Heinemann (1998), la retirada se compone de: a) una nueva identidad (dejar de ser el centro de atención); b) nuevas relaciones personales; y c) una nueva función social (para la que quizá no estén preparados). La preparación de esta transición final de la carrera deportiva, incluye un plan pre-retirada, un proceso para la toma de decisión y un ajuste a la vida posterior (Alfermann et al., 2004). Algunas investigaciones señalan que el proceso de retirada normalmente ocurre durante un largo periodo de tiempo (Kerr et al., 2000; Stambulova et al., 2009) cuando la decisión es esperada.

Las causas de la retirada tienen un número limitado de motivos, las cuales pueden ser, por lesiones, edad, deselección o por decisión personal (Lavalley, 2000; Taylor et al., 1994; Werthner et al., 1986), además de financieras, psicológicas y burnt out (Du & Tsai, 2007) (Figura 14).

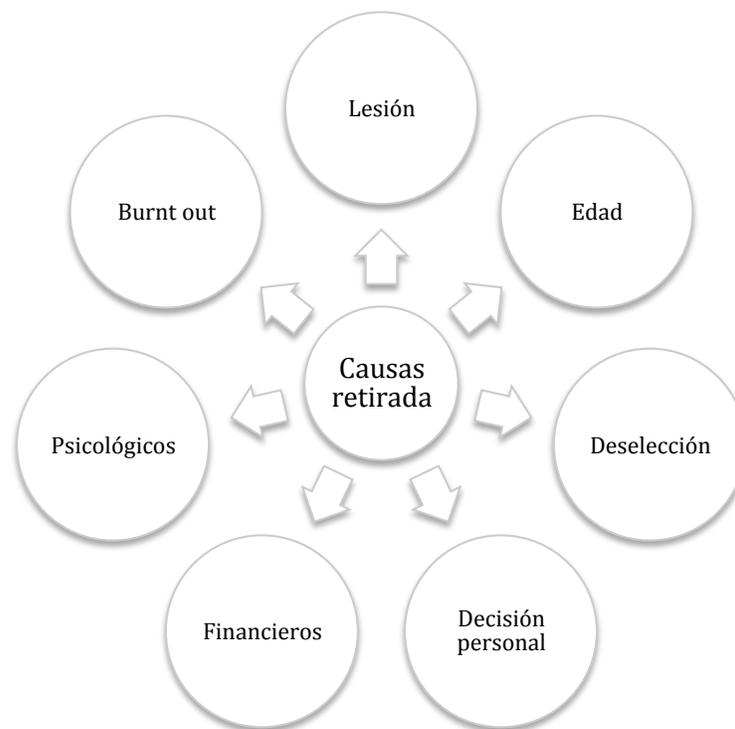


Figura 14. Causas de la retirada.

Existen dos tipos de retirada, la que se produce de forma voluntaria y la involuntaria (Figura 15). Cuando la decisión se toma de forma voluntaria o predecible (Alfermann, 2000; Allison & Meyer, 1988; Cecic' et al., 2004; McPherson, 1980; Sinclair & Orlick, 1993; Werthner et al., 1986) se considera que el deportista tiene más opciones entre las que elegir (Kerr et al., 2000; McKnight, Bernes, Gunn, Chorney, Orr & Bardick, 2009). Se producen por decisiones personales relacionadas con el deseo de cambiar de vida, cambio de prioridades, por la familia, comenzar a hacer cosas diferentes, desarrollo de oportunidades, cuestiones financieras, etc. (Alfermann et al., 2004; Cecic', 1998; Coakley, 2006; Du et al., 2007). En este caso el proceso es más fácil, generalmente, y por ello aparecerán más emociones positivas como alivio y liberación en algunos casos (Allison et al., 1988; Sinclair et al., 1993; Stambulova et al., 2007), y algunas emociones negativas como tristeza y decepción. (Alfermann, 2000; Cecic', 1998; Cecic' et al., 2004; Du et al., 2007; McPherson, 1980; Taylor et al., 1994; Werthner et al., 1986). Pedro García Aguado, ex-jugador de Waterpolo, en Jot Down (2013), señala como la falta de reconocimiento puede ser un problema o un alivio, dependiendo de cómo lo enfoque el deportista, *“Luego el reconocimiento, que va a estar solo durante algún tiempo y algunos lo echan mucho de menos. Pero si te lo tomas bien, al final descansas”*. El estado de alivio y las emociones positivas que se pueden sentir tras la retirada deportiva, fueron encuadradas dentro del concepto de “Flourishing” (Keyes, 2003), que lo definió como un estado en el que la persona tiene sentimientos positivos hacia su vida y se encuentra bien a nivel social y psicológico, un estado de bienestar tanto físico como mental (Huppert & So, 2013).

Cuando la retirada se produce de forma no voluntaria o impredecible, como lesiones, edad, desección, decisiones de terceros, económicas, etc., (Lavalley, 2000; Martin et al., 2014; McKnight et al., 2009; Stambulova, 2010; Taylor et al., 1994; Werthner et al., 1986) se experimentan altos índices de estrés y más dificultad en el proceso de adaptación a la nueva vida (Alfermann, 2000). Este tipo de transiciones pueden producir dificultades psicológicas, ansiedad y depresión, disminución de la confianza en uno mismo, más dificultades ocupacionales y de organización, sensación de no haber completado algo, cambios corporales y dificultades para encontrar actividades que les llenen (Cecic' et al., 2004; Coakley, 2006; Du et al., 2007; Fernandez, Stephan, & Fouquereau, 2006; Lally & Kerr, 2008; Pearson & Petitpas, 1990; Schwenk, Gorenflo, Dopp, & Hipple, 2007; Taylor et al., 1994).

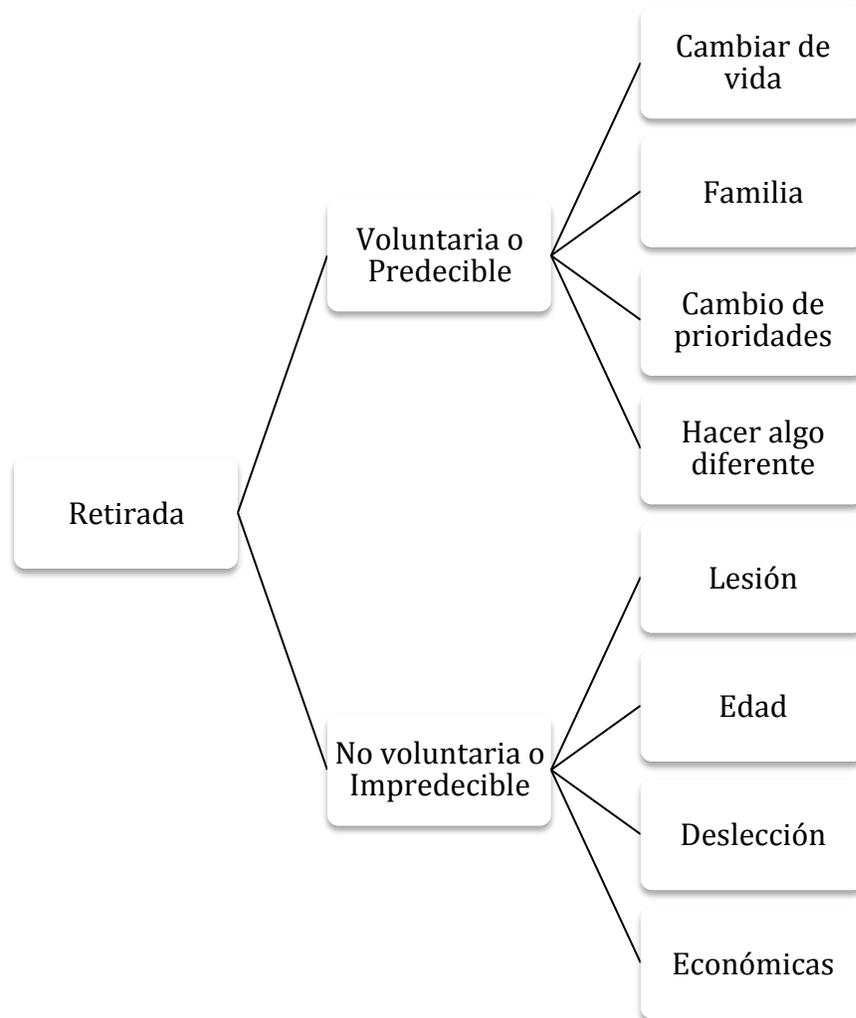


Figura 15. Tipos de retirada.

La retirada es un fenómeno con múltiples significados. Puede ser estudiado como un estado o un proceso que tiene muchos componentes, con algunas connotaciones negativas ya que el individuo es activo para realizar actividades de la vida, pero menos o nada en otras, que generalmente han representado una parte principal en la vida del deportista. Además la retirada puede significar un descenso en el sistema laboral, en muchos casos significa la reducción de los ingresos, por lo que puede suponer incapacidad para relacionarse con el

grupo al que pertenecía, pudiendo producirse un cambio de estatus, que es la posición que una persona ocupa en la sociedad, dentro de un grupo social y la adquisición de nuevos roles (Blinde et al., 1985; Coakley, 2006; McPherson, 1980; Werthner et al., 1986).

1.3.1. Modelos sobre retirada deportiva

Como base para el estudio de la retirada deportiva inicialmente se desarrollaron dos modelos o teorías (Modelo Sociogerontológico y Teoría Tanatológica), ambas aceptadas y validadas, con el fin de conocer qué sucede durante una transición a otra carrera u otro rol social, con la importante limitación de que ambos modelos no eran específicos para el mundo del deporte. Debido a la necesidad de utilizar modelos que tengan en cuenta la naturaleza de los deportistas, Greendorfer & Blinde (1985) recomendaron la creación de modelos y teorías específicas que expliquen las fases y ayuden a los deportistas durante esta transiciones deportivas. Por este motivo, comenzaron a desarrollarse modelos específicos para el deporte como el Modelo Transteórico o Modelo de Niveles (Prochaska, DiClemente, & Norcross,1992), el Modelo Conceptual de Adaptación (Taylor et al., 1994) y el Modelo deportivo (Stambulova, 1994, 2000).

Muchos son los modelos que intentan explicar las fases por las que pasa un deportista durante su carrera deportiva, enfatizando en las condiciones previas y demandas, en los factores que influyen, en los resultados y las consecuencias de la transición. Los modelos o teorías utilizados inicialmente en la transición deportiva sirvieron como base posterior para el desarrollo de los modelos específicos actuales para la población objeto.

1.3.1.1. Modelo Social-gerontológico (Atchley, 1991).

Este modelo se basaba en la gerontología, estudia el proceso de envejecimiento y los fenómenos que la caracterizan (Atchley, 1991). Partiendo de esta definición, se creó un modelo que pudiera explicar las jubilaciones laborales y cualquier tipo de retirada, sin tener en cuenta el ámbito profesional en el que aplicarlo.

- Teoría de la actividad (Havighurst & Albrecht, 1953). Señala que el individuo trata de mantener un nivel actividad constante durante toda su vida, y que una vez se alcanza la jubilación, ese nivel de actividad debe ser cubierto al realizar una nueva actividad.
- Teoría de la liberación (Cummings, Dean, Newell & McCaffrey, 1960). Equiparaban el concepto de jubilación laboral y envejecimiento de la población al deportista cuando se retiraba. Sin embargo las similitudes son discutibles, ya que el deportista sigue considerándose un individuo activo desde un punto de vista laboral.
- Teoría del cambio (Homans, 1961). Analizaba como durante el proceso de envejecimiento las personas organizan sus actividades en función de los cambios.
- Teoría de la subcultura (Rose, 1962). Afirmaba que se puede vivir una adaptación exitosa aun disminuyendo el nivel de actividad tras la jubilación.
- Teoría de la continuidad (Atchley, 1981). La evolución del individuo permite que los cambios que se van produciendo por el envejecimiento sean asimilados de forma natural. En relación con la retirada deportiva, señalaba que por la observación del nivel de ajuste que el deportista va realizando se puede conocer si va a experimentar dificultades de adaptación posteriores.

- Teoría de la descomposición social (Kuypers & Bengtson, 1973). El cambio de rol social tras la jubilación provoca que se dejen de realizar actividades que podían resultar cotidianas anteriormente. En el caso de los deportista se produce la misma circunstancia, dejar de pertenecer a un grupo con unas características y estilo de vida especiales, significa reducir o eliminar dichas actividades de la vida del deportista retirado.

Las críticas al modelo sociogerontológico se centran fundamentalmente en intentar equiparar o buscar semejanzas entre la retirada deportiva y la jubilación (Blinde et al., 1985), cuyo parecido es cuestionable (Sinclair & Orlick, 1994), pese a que la edad pueda ser un factor causante de la retirada en algunos casos, ya que en el caso de los deportistas la edad biológica y cronológica en el momento de la retirada es muy inferior que en otros ámbitos profesionales.

1.3.1.2. Modelo Tanatológico (McPherson, 1980; Rosenberg, 1982).

Este modelo tomaba como referencia la Tanatología, que es la ciencia que estudia la muerte, y diferentes investigaciones (McPherson, 1980; Rosenberg, 1982) la relacionaron con algunas transiciones deportivas de la siguiente forma:

- Muerte social. Esta relación con la muerte se producía por la creencia que cuando la carrera deportiva terminaba, el deportista caía en el olvido y su rol social se veía modificado, pudiendo llegar a ser olvidados. Las similitudes entre este modelo y la carrera deportiva vienen por una visión social.
- Conciencia social. Se analiza desde lo ineludible de la muerte, y del posible

conocimiento del tiempo que resta de vida, por ejemplo, en pacientes terminales. El paralelismo con la carrera deportiva radicaba en saber que la retirada deportiva es inevitable y esto puede causar dificultades de adaptación cuando el momento se acerca. Además se buscaban similitudes entre las etapas de la muerte y la retirada deportiva,

- Negación y aislamiento, etapa en la que no se piensa en la retirada deportiva o no se la importancia.
- Negación, periodo en el que se trata de alargar la carrera deportiva.
- Depresión, se genera ansiedad, tristeza, frustración,...
- Aceptación, pasado el tiempo, y una vez que se reconoce y se asimila que es inevitable, llega el momento de aceptarlo.

Las críticas al modelo tanatológico vinieron por su carácter negativo, comparando la retirada con la muerte social (Rosenberg, 1982). En la actualidad este modelo no es utilizado ya que interpreta la retirada deportiva como un momento puntual en la vida del deportista, obviando la globalidad del proceso y del deportista (Torregrosa et al., 2004).

1.3.1.3. Modelo Transteórico o de niveles de cambio (Prochaska, et al., 1992).

El modelo Transteórico o modelo de niveles de cambio propuesto por Prochaska, et al. (1992) intentaba explicar las modificaciones en comportamientos adictivos, en cambios en el comportamiento individual, incluyendo la toma de decisión. El modelo ha sido aplicado en varios campos, no solo en cambios problemáticos de conducta, como dejar de fumar o dejar las drogas, sino también para adquirir nuevas conductas positivas, por ejemplo, tras la

retirada deportiva. Este modelo intentaba ayudar a explicar la toma de decisión de retirarse, ya que incluye la mala adaptación a los cambios y la adquisición de conductas adaptativas (Park, Tod, & Lavallo, 2012).

Se diferenciaban dos componentes, el estado y el proceso de los cambios, y dos dimensiones subyacentes, balance decisional y eficacia (Park et al., 2012). Este modelo se sustenta sobre cinco escenarios posibles que atraviesa el individuo durante el cambio de conducta, los cuales son: a) pre-contemplativo (el individuo no considera ningún cambio); b) contemplación (el individuo es consciente que necesita un cambio); c) preparación (piensa en ponerse en acción); d) acción (ocurren cambios); y e) mantenimiento (los cambios de comportamiento perduran más de 6 meses). Normalmente no se progresa linealmente por los cinco estadios, si no que se sufren retrocesos (Prochaska et al., 1992).

El proceso de cambio incluye diez estrategias que lo facilitan, cinco son experimentales: a) concienciación; b) auto-evaluación; c) alivio (expresar emociones sobre comportamientos problemáticos); d) re-evaluación del entorno (evaluar como un comportamiento problemático o cambio puede influir en otros); y e) ayuda de entorno social. Las cinco estrategias restantes son procesos conductuales: a) refuerzo (cambios provechosos); b) auto-liberación (creencia en poder cambiar una aptitud); c) luchar contra el condicionamiento (encontrar un comportamiento alternativo); d) liberación social (incrementar la fuentes alternativas externas); y e) control de estímulos (evitar los estímulos que provoquen los comportamiento problemáticos).

Este modelo muestra el rol de ganancias y pérdidas en las tomas de decisiones individuales, para uno mismo y su entorno, y la aprobación o desaprobación del entorno y de uno mismo.

Como señalaron los resultados obtenidos por Park et al. (2012) en su estudio utilizando esta teoría, proporcionar una intervención proactiva durante los estadios iniciales del proceso puede ser una asistencia positiva para los deportistas. Los apoyos o asistencia pueden ser en el estadio pre-contemplativo, animando a comprometerse con el plan pre-retirada, y en el estadio contemplativo, ayudando a considerar las ventajas y los inconvenientes del final de su carrera, además de dar ideas para la toma de decisión final, autoevaluación y reevaluación del entorno.

En el estadio de preparación, el atleta pone el foco en preparar su vida posterior usando "*active coping*" (Park, et al. 2012), por lo tanto la ayuda debe ser informando sobre las condiciones, la liberación social, la liberación personal, así como discutir el resultado o retrasar la retirada. En el estadio de acción, los deportistas utilizan estrategias más emocionales, la ayuda debe centrarse en los cambios emocionales y animar a los deportistas a buscar ayuda en el entorno, familia y amistades. Identificar los apoyos sociales que tienen los deportistas ayudará en el proceso de retirada, ya que se puede actuar sobre el entorno para que colabore en este proceso.

1.3.1.4. Modelo Conceptual de Adaptación (Taylor et al., 1994).

En investigaciones posteriores a las realizadas por Prochaska et al. (1992), Taylor et al. (1994) sugirieron que la transición deportiva es un proceso multidimensional, con factores psicosociales, tanto emocionales, sociales, financieros y ocupacionales, que interaccionan entre ellos. Con este enfoque sobre los procesos que se producen durante la transición deportiva, desarrollaron el modelo Conceptual de Adaptación a la retirada entre deportistas, el cual se convirtió en el primer modelo específico para el estudio de las fases por las que pasa un deportista durante su transición deportiva. Este modelo propone cinco niveles de desarrollo:

- Causa de la retirada
- Desarrollo de experiencias
- Fuentes de referencia
- Capacidad de adaptación a la retirada
- Intervención en las retiradas difíciles

Este modelo proporciona un marco específico para deportistas que se adapta a las experiencias individuales de cada uno de ellos, e incorpora consideraciones sobre diferentes aspectos, tanto de dentro como de fuera del propio deporte, y aspectos positivos y negativos del proceso. Los motivos señalados por los que los deportistas deciden retirarse son por edad, desección, lesiones y por decisión propia. Además señalan la identidad deportiva como uno de los factores determinantes a la hora de la adaptación tras la retirada.

1.3.1.5. Modelos deportivos (Stambulova, 1994, 2000; Wylleman et al., 2004, 2013).

Diferentes autores, como Stambulova, Wylleman y Lavallee, propusieron modelos deportivos específicos que se adaptaran mejor a las realidades que un deportista atraviesa durante su carrera deportiva y retirada deportiva.

Para Stambulova (2000) todas las transiciones por las que pasa un deportista son una crisis en potencia, e identifican tres tipos de crisis, relativas a la edad, a la carrera deportiva y a su situación. Las crisis respecto de la edad se producen generalmente en los etapas iniciales, cuando se produce la especialización deportiva, ya que suelen coincidir con personalidades inmaduras. En el caso de las crisis relacionadas con la carrera deportiva, identifica seis transiciones (Figura 16), que se producen durante la vida deportiva, como son:

- El inicio de la especialización deportiva;
- La transición a un entrenamiento más intensivo en el entrenamiento elegido;
- La transición de un deporte popular a un deporte de alto rendimiento;
- La transición de un deporte de jóvenes a un deporte de adultos;
- La transición de un deporte amateur a un deporte profesional;
- La transición desde que se alcanza la cima hasta la retirada deportiva;
- El fin de la trayectoria deportiva.

Cada una de las transiciones tendrá diferentes problemas para el deportista, los cuales debe ir solucionando. Por ejemplo, la falta de experiencia competitiva, la necesidad de adaptarse

a una mayor carga a nivel físico, la dificultad para compaginar la carrera deportiva y la formación, el deterioro de las relaciones con entrenador o compañeros, planificar una nueva carrera tras la retirada deportiva o tener que crear una nueva red social una vez retirados.

Por último, las crisis relacionadas con las diferentes situaciones que van apareciendo durante la carrera deportiva, como cambios de rol dentro del equipo o de entrenador o equipo, cambios en la vida personal como separaciones, pérdida de motivación o asimilar el reconocimiento público.

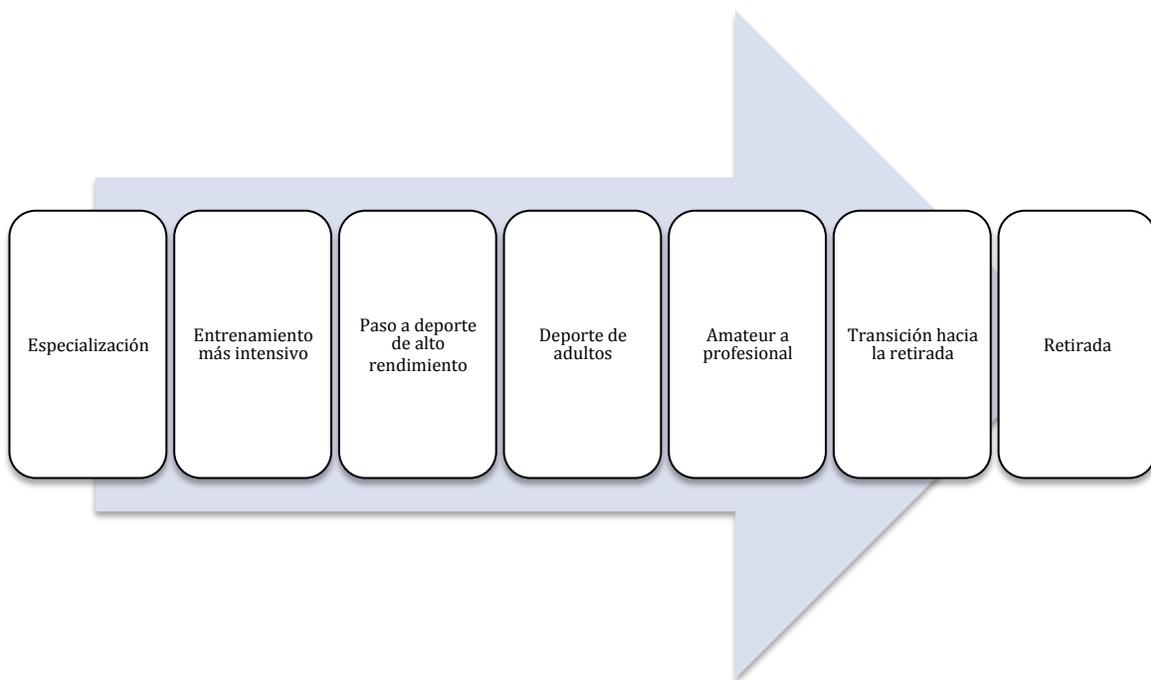


Figura 16. Modelos de Stambulova (1994, 2000)

Wylleman et al. (2004) (Figura 17) propusieron un modelo con cuatro niveles paralelos con sus respectivas etapas y transiciones (Figura 11), por las que el deportista va pasando a lo largo de la vida. Con esta segmentación por niveles, el tratamiento del deportista es más global y completo, ya que se tienen en cuenta todos los aspectos que pueden afectar al desarrollo de la persona y el deportista, y que interactúan entre ellos. Esta interacción puede llevar a que una situación de crisis en uno de los niveles afecte a otro, aunque aparentemente no tengan relación directa.

- Nivel deportivo: hace referencia a las etapas deportivas, desde el inicio a la retirada.
- Nivel psicológico: hace referencia a las diferentes etapas vitales (infancia, adolescencia, etc.), además de las motivaciones, expectativas y roles.
- Nivel psicosocial: hace referencia al entorno del deportista en cada etapa evolutiva, y a su influencia tanto en lo personal como en lo deportivo.
- Nivel académico-vocacional: hace referencia a las etapas formativas, incluyendo el ámbito laboral.

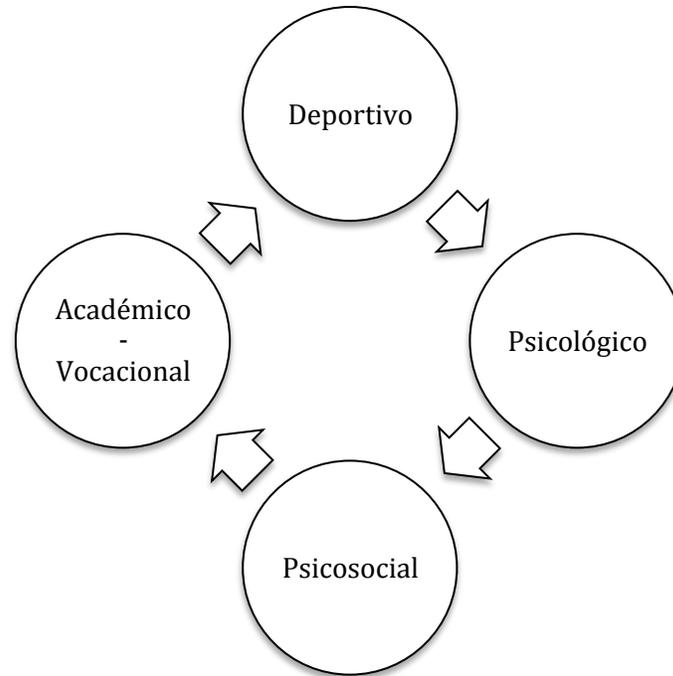


Figura 17. Modelo de Wylleman et al., (2004)

Este modelo para Torregrosa et al. (2004), une factores que permiten considerar al deportista de una forma más global, multidimensional, ya que incorporaba algunos factores fundamentales durante la transición deportiva.

Wylleman et al. (2013) actualizaron el modelo de Wylleman et al. (1994), añadiendo un nivel más, el financiero (Figura 18), Modelo Holístico de la carrera deportiva. Este aspecto cobra gran importancia en los deportistas profesionales ya que interactúa con el resto de niveles, influyendo en cada una de las transiciones del deportista.

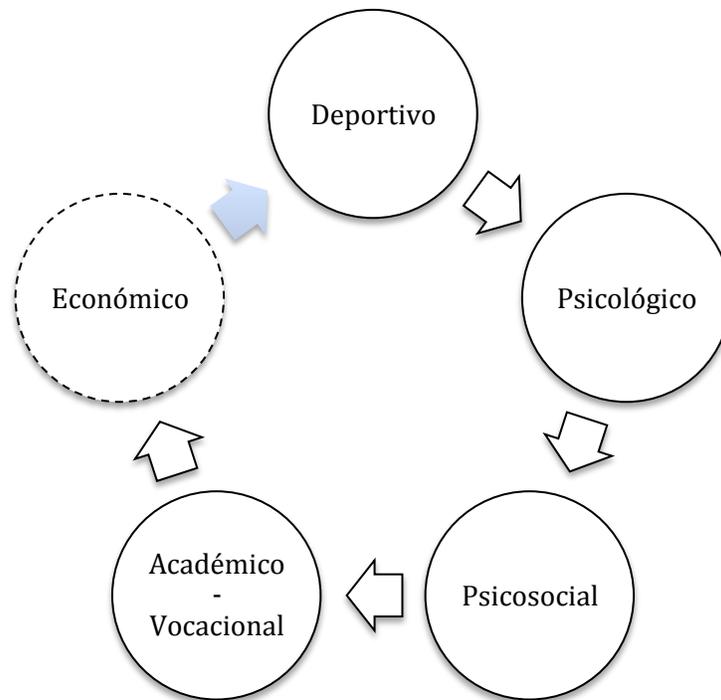


Figura 18. Actualización del modelo de Wylleman y Lavalle (2004).

Existe otro modelo relacionado con la búsqueda de información cuyo objetivo es orientar a los deportistas durante su transición deportiva (Stambulova, 2010). La estrategia se resume en cinco pasos (Figura 19) mediante los cuales el investigador ayuda al deportista a realizar un plan de acción, tanto para su carrera deportiva actual como para la transición deportiva que se acerca, en el que se ve al deportista de un forma multidimensional y con factores psicosociales, tanto emocionales, sociales, ocupacionales y financieros, que interaccionan entre ellos (Stambulova, 2010; Stambulova et al., 2009; Stambulova et al., 2007; Taylor et al., 1994). Con esta actuación se pretende concienciar al deportista de sus experiencias pasadas, situación actual y perspectivas futuras en el deporte y en la vida, y así facilitar el proceso de retirada.

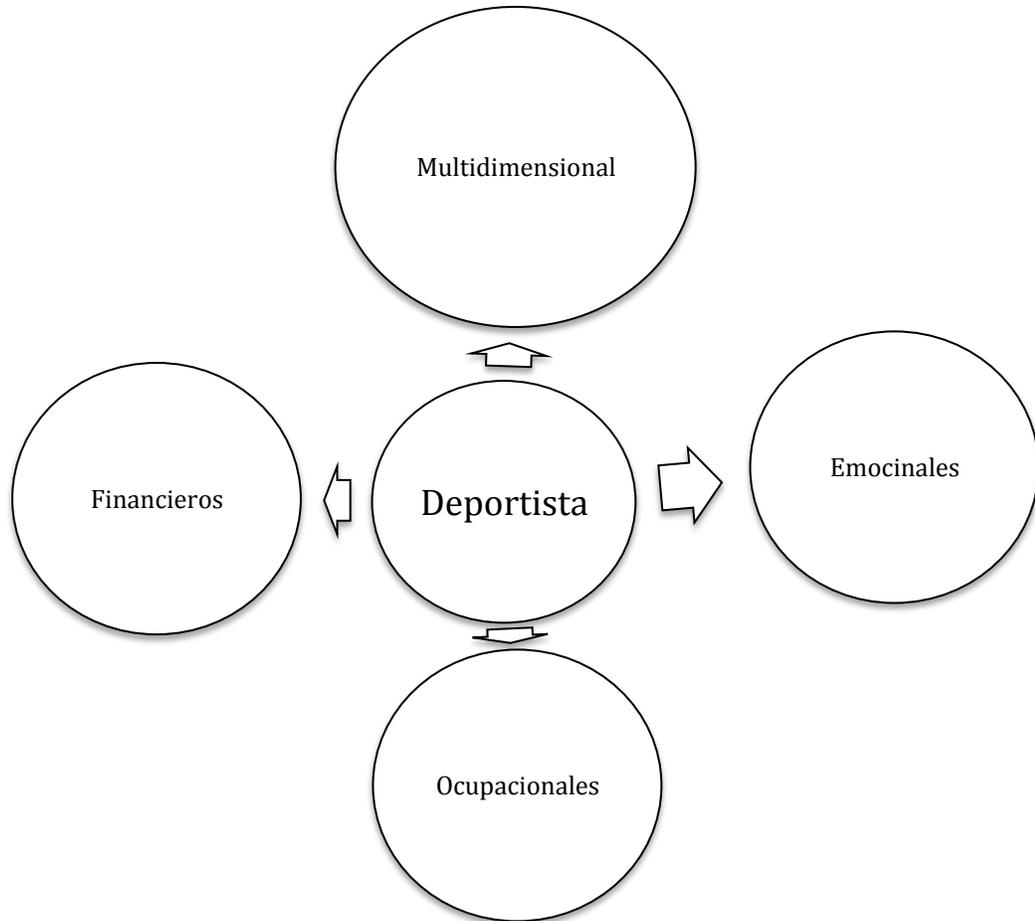


Figura 19. Modelo de Stambulova (2010).

Stambulova et al. (2009) realizó una revisión de los artículos relacionados con los modelos aplicados en la transición deportiva, y sus conclusiones fueron:

- La retirada se produce por múltiples razones y es el resultado de un proceso razonado y pensado, o inesperado.
- La retirada debe verse como un proceso en el que intervienen muchos factores y no como un momento puntual.
- El resultado de la retirada puede ser un proceso traumático o un alivio, aunque existen muchas diferencias entre los individuos.

- Si la decisión es voluntaria la transición se realiza de forma menos traumática que si es involuntaria.
- La realización de planes de cara al momento de la retirada ayuda a la construcción de una nueva vida.
- Todo el proceso no depende solo del individuo, sino también del entorno familiar y de los programas de ayuda a ex-deportistas.
- Entre el 15 y el 20% de los deportista sufren angustia, stress o ansiedad, y necesitan la ayuda de profesionales.

El desarrollo teórico en la literatura científica europea sobre las transiciones deportivas, recoge las últimas tendencias y recomendaciones sobre el tema de estudio, como son ver al atleta como una persona completa, con una perspectiva global, tener una perspectiva holística de su trayectoria vital y la importancia del entorno en el que se desarrolla, y la influencia cultural en su modelo de transición deportiva.

El fin último de los modelos pretende que la transición y posterior adaptación a la nueva vida sean de calidad. El proceso vendrá determinado por múltiples factores, entre los que se encuentra tener marcada identidad deportiva, la cual puede dificultar el proceso de adaptación a su vida posterior a la retirada (Alfermann, 2000; Alfermann et al., 2004; Blinde et al., 1985; Brewer et al., 2000; Cecic', 1998; Cecic' et al., 2004; Pearson et al., 1990; Werthner et al., 1986). Durante su carrera los deportistas reciben un gran apoyo que generalmente disminuye drásticamente cuando se retiran (Stambulova et al., 2009), pudiendo provocar dudas sobre la identidad personal, frustración por ser olvidados,

ansiedad, incompreensión,... (North & Lavallee, 2004). Esta situación es mayor cuanto mayor es el nivel en el que se compite (Lamont-Mills et al., 2006), y es una de las cuestiones que influyen y determinan la adaptación a la vida post-deporte (Crook et al., 1991; Lavallee et al., 2007; Mateos et al., 2010; Taylor et al., 1994) una vez finalizada la carrera deportiva. Dicha adaptación puede facilitarse si se desarrolla un plan de retirada (Alfermann et al., 2004), que proporcione al deportista sentimiento de control ante las nuevas situaciones que se le van a presentar, incluso tras una retirada involuntaria, como por ejemplo tras una lesión (Brewer et al., 1993; Brewer et al., 2000).

Proporcionar información y educación a los atletas, como a los entrenadores, sobre los beneficios de tener un plan pre-retirada puede resultar de gran ayuda para animar a los deportistas a que se involucren en programas de intervención o planes de pre-retirada durante el tiempo que están compitiendo. Uno de los componentes de dicho plan es la formación académica, que puede proporcionar seguridad en relación con la inserción laboral, pero que requiere un gran sacrificio por el hecho de compatibilizar estudios y carrera deportiva (Javerlhiac, Pardo, Bodin, & Fernandez, 2010; Torregrosa et al., 2004).

Durante la carrera deportiva los deportistas tienen la posibilidad de adquirir multitud de destrezas como la tenacidad, la organización, disciplina, responsabilidad, la adaptabilidad/flexibilidad, la perseverancia, el trabajo en equipo y la capacidad de trabajo bajo presión (Danish, Petitpas, & Hale, 1993; Kendellen & Camiré, 2015; Torregrosa et al., 2004; Pallares et al., 2011), entre otras, además de poder crear una red de contactos amplia, mayor cuanto mayor es el nivel competitivo, que puede ser el primer paso una vez llegado el momento de insertarse laboralmente (Puig et al., 2006) y aplicar estas destrezas.

El deportista puede llegar a adquirir y desarrollar, ninguna, alguna o todas estas destrezas. Estas habilidades pueden ser aplicadas en otros contextos o áreas profesionales, tras la retirada, pudiendo obtener resultados provechosos (Camiré, 2014 ; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005; Gould & Carson, 2008; Turnnidge, Côté, & Hancock, 2014). Pese a ello, algunos deportistas desconocen o desconfían de la aplicabilidad de estas destrezas tras su retirada, pudiendo aparecer problemas para aplicar dichas destrezas a su nueva vida (McKnight et al., 2009; North et al., 2004; Petitpas, Danish, McKelvain, & Murphy 1992). Algunos modelos y programas de ayuda a la reinserción laboral para deportistas enfocan su trabajo a que los deportistas sean capaces de entender e identificar las destrezas que aplican en el deporte para transferirlas a su vida posterior a la retirada, y así posiblemente reducir la ansiedad producida por los cambios vitales (Petitpas et al., 1992; Pierce, Gould, & Camiré, 2017). El proceso de ayuda para la inserción laboral del deportista se debe realizar de forma individualizada y a muy largo plazo (Puig et al., 2006).

1.3.2. Efectos fisiológicos de la retirada deportiva

Aunque esta tesis investigue sobre la retirada deportiva, creemos relevante hacer un breve acercamiento a la fisiología y anatomía humanas, de las estructuras y procesos involucrados en los mecanismo del placer, recompensa, adicción y dependencia, a cualquier actividad de la vida o sustancia, que pueden afectar a las transiciones y a la calidad del proceso.

Mucha literatura se centra en los cambios que se producen durante la retirada deportiva, en los efectos traumáticos que se pueden considerar de alto riesgo, y pueden, junto con otros factores, acarrear consecuencias negativas que provocan una crisis, desencadenando en desórdenes alimentarios y del sueño, neurosis, ansiedad, abuso de alcohol y drogas, crisis

de identidad (Blinde & Stratta, 1992; Ogilvie & Howe, 1986 ; Pearson et al., 1990; Stambulova et al., 2009; Taylor et al., 1994), además de otros problemas de salud. Así lo cuenta Pedro García Aguado (Jot Down,2013), “Al acabar la carrera muchos jugadores han tenido problemas. Con las drogas, con el alcohol, con depresiones, porque el deporte en sí también lo podemos considerar como una droga”.

Al igual que las drogas y/o el alcohol, el deporte produce adicción y dependencia por la activación de la vía mesolímbica dopamínica, lo que resumidamente, produce la liberación de dopamina. Adams y Kirkby (2003) señalan en la "*hipótesis de la estimulación de hormonas simpáticas*" que, con el tiempo el ejercicio físico podría ocasionar tolerancia a la liberación hormonal de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) al incrementar la tasa metabólica basal. Al aumentar la tasa metabólica basal y producirse una menor liberación simpática de dopamina, aumentando el estado letárgico y el cansancio, se necesitan unos niveles más altos de actividad para tener niveles similares de neurotransmisores (Goldfarb y Jamurtas, 1997).

La dependencia, entendida como “*la necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas, para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación*” (RAE, 2014), y a la adicción entendida como, “*dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico*”, o como la “*afición extrema a alguien o algo*” (RAE, 2014), las pueden causar el consumo de sustancias (cocaína, alcohol, cannabis, etc.) o la realización de ciertas actividades (comer, sexo, actividad física, etc.). Entre estos dos términos las diferencias son escasas y pueden llevar a la confusión. En realidad, la dependencia es el conjunto de cambios neurobiológicos que

subyacen al consumo de la droga y que causan la adicción. Sin embargo, la adicción sería un grado elevado de dependencia (por ejemplo, la cafeína induce dependencia sin ser adictiva). Aunque los términos dependencia y adicción se pueden utilizar de modo indistinto, según la terminología DSM (Distributed Shared Memory), que considera que son sinónimos en lo que se refiere a las drogas adictivas (Fernández-Espejo, 2002).

Griffiths (1997) propone una relación de los componentes que conlleva cualquier tipo de adicción (ejercicio físico, sexo, drogas, videojuegos, internet o apuestas):

- **Importancia:** se produce cuando la actividad o el consumo pasa a ser la parte más importante de la vida del individuo y domina sus pensamientos (preocupaciones y distorsiones cognitivas), sentimientos (ansiedad), y comportamientos (deterioro).
- **Cambios de estado de ánimo o humor:** se refiere a las experiencias subjetivas que se dan como consecuencia de llevar a cabo una actividad particular y puede ser como un sentimiento de tranquilidad o excitación.
- **Tolerancia:** proceso a través del cual aumenta la cantidad de una actividad particular para obtener unos efectos determinados. Por ejemplo, un jugador tiene que ir aumentando gradualmente el tamaño de la apuesta para volver a sentir la misma euforia que sintió al realizar las primeras apuestas.
- **Síndrome de abstinencia:** es el sentimiento desagradable y/o estado físico que ocurre cuando una actividad en particular se ve reducida o interrumpida repentinamente, por ejemplo ansiedad, temblores, irritabilidad, mal humor,...
- **Conflicto:** Se refiere a los conflictos entre el adicto y las personas que le rodean

(conflictos interpersonales), con otra actividades (trabajo, vida social, hobbies e intereses) o con el propio individuo (conflictos intra-psíquicos) que están relacionados con la interrupción de la actividad.

- **Recaída:** es la tendencia a la repetición de hábitos o patrones previos de una actividad, que lleva al individuo al estadio previo después de un periodo de abstinencia.

La adicción al ejercicio se caracteriza por el aumento de la cantidad de ejercicio realizado, dándole más prioridad que a otras áreas de la vida cotidiana, observándose con mayor prevalencia en deportes como el running y el levantamiento de peso (Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014; Lichtenstein, Christiansen, Elklit, Bilenberg, & Støving, 2014). La realización o el consumo continuado pueden causar adaptaciones compensatorias para reducir el número de receptores de dopamina, aumentando los niveles de dopamina circulante en el torrente sanguíneo (Adams et al., 2002; Landolfi, 2013; Werme, Thorén, Olson, & Brené, 2000).

Desde un punto de vista fisiológico, realizar ejercicio físico durante un periodo largo de tiempo tiene un efecto adictivo (Krivoschekov & Lushnikov, 2011). Este efecto puede estar relacionado con los niveles de dopamina exudados por ciertas neuronas en estructuras específicas del cerebro, por lo que la acción de la dopamina en el núcleo accumbens, juega un papel fundamental en el proceso de recompensa (Salamone, Cousins, & Snyder, 1997).

Desde un punto de vista anatómico, las estructuras implicadas en los mecanismos del placer, recompensa, adicción, dependencia, etc., son las vías mesolímbica y mesocortical, los núcleos del rafe y la amígdala, el núcleo accumbens, el córtex prefrontal, el locus coeruleus, y el área ventral tegmental (VTA).

Un factor común a todas las drogas es la activación de la vía mesolímbica dopaminérgica, clave en el proceso de dependencia y adicción. Esta vía nace en el área tegmental ventral (ATV), lugar donde se sintetiza la dopamina, y al ser activada incrementa la tasa de liberación de la dopamina y la regulación de los niveles de AMPc en el núcleo accumbens y la amígdala extendida. Estas áreas son claves para el aprendizaje y la recompensa durante el consumo. Fisiológicamente se cree que la vía mesolímbica dopaminérgica se puede ver también estimulada por la comida, bebida, sexo, etc., creando hábitos de conducta. La activación de esta vía ocasiona hiperactividad dopaminérgica en el córtex prefrontal (por ejemplo por el abuso de drogas), que podría estar relacionado con el proceso de aprendizaje y el desarrollo de hábitos de consumo (Fernández-Espejo, 2002). El locus coeruleus juega un papel fundamental a la hora de hacer cualquier cosa para conseguir droga o realizar la actividad. El hipocampo tiene como función la memoria, para preservar los recuerdos agradables asociados al consumo o realización de la actividad, y a los detalles que rodean ese proceso. El córtex insular, relaciona los estados fisiológicos con las experiencias emocionales.

La dependencia del ejercicio se define por Ogden, Veale y Summers (1997, p.3) como:

“una combinación de características biomédicas parecidas a las de las adicciones tales como síntomas de abstinencia y comportamiento estereotipado además de otros aspectos psicosociales como la interferencia con la vida social/familiar y las gratificaciones positivas. Además, la dependencia y adicción al ejercicio reflejan la motivación de continuar haciendo ejercicio en base al deseo de controlar la línea y el peso, la necesidad de contacto social, y la búsqueda de la salud física. También

refleja un reconocimiento de un problema de conducta subjetivamente percibido por el sujeto”.

Cuando la realización de ejercicio físico se ve interrumpido por cualquier motivo, puede producir síndrome de abstinencia, aparición de una serie de síntomas psíquicos y físicos que crean un intenso malestar y pueden provocar la repetición del consumo, como estado de ánimo depresivo, aumento de la tensión y enfado, fatiga, además de un aumento de la frecuencia cardíaca en reposo, después de 24 horas de haber dejado de entrenar (Aidman & Woollard, 2003; Brené, Bjørnebekk, Åberg, Mathé, Olson, & Werme, 2007). En esta línea, el estudio llevado a cabo por Kjelsas, Augestad y Göttestam (2003) señala que el tiempo de actividad semanal, más de 5 o más de 10 horas semanales, son predictores de una dependencia al ejercicio que puede afectar a la vida social, no solo por el tiempo invertido sino también por los pensamientos recurrentes y compulsivos sobre la actividad física. En estudios similares, se sugiere que el abandono de la actividad física, puede provocar estados de estrés postraumático (Wippert & Wippert, 2008), en el que se debe aprender a vivir sin una sustancia, en este caso el deporte de alta competición.

1.3.2. Efectos Psicosociológicos de la retirada deportiva

El abandono de la práctica deportiva puede conllevar una crisis, cuando al deportista se le presentan problemas o situaciones que ha de resolver pero que en ese momento no está capacitado para ello, y precisa de algún tipo de ayuda para superarla. Esta situación representará un momento decisivo en el desarrollo de un deportista. Las crisis suponen una oportunidad de sacar experiencias que se puedan utilizar en el futuro (Stambulova, 2000; Stambulova et al., 2009) si se afrontan con el fin de superarlas.

Existen múltiples casos de deportistas que han sido reflejados en los medios de comunicación en relación a crisis y problemas de adaptación a su vida posterior (por ejemplo, Pedro García Aguado, Diego Armando Maradona, Julio Alberto), y en algunos casos con consecuencias dramáticas (véase los casos de Jesús Rollan, o de Gary Speed). Pedro García Aguado, ex-jugador de Waterpolo, en su libro “*Mañana lo dejo*” (2008, p. 34), comenta: “No pensaba en el futuro, y en lugar de ahorrar o comprarme un piso, como habría hecho una persona con los pies en el suelo, me lo gastaba todo en motos, ropa, fiesta... y en alcohol y drogas ilegales”. Por su parte sobre Julio Alberto, ex-jugador de fútbol profesional, señalan, “Si como jugador lo consiguió casi todo, nunca ha sabido adaptarse a una existencia alejada de los campos de fútbol” (El Mundo, 2002).

Con el fin de minimizar los posibles problemas y dificultades que se produzcan en el periodo de retirada deportiva, se recomienda realizar una intervención preventiva que ayude al deportista a estar más preparado para el proceso, proporcionando herramientas que minimicen los efectos de los cambios (Martin et al., 2014; Stambulova, 2010).

Cuando el deportista se retira tiene que enfrentarse a múltiples cambios en su vida, pérdida del estilo de vida, actividades sociales relacionadas con el deporte, pérdida de amigos y además cambios en la composición corporal (Cecic’ et al., 2002; Lavallee et al., 2007; Stephan, Bilard, Ninot, & Delignieres, 2003). Con la retirada generalmente la actividad física se ve reducida (Lazarus & Harridge, 2016), con lo que se producen cambios corporales que modifican la imagen corporal creada durante el periodo competitivo, a los que se tiene que ir adaptando por la nueva situación, pudiendo producir procesos de ansiedad (Lavallee et al., 2007; Wylleman, Rosier, De Brand, de Knop, 2016).

Además, se han descrito problemas relacionados con el desentrenamiento deportivo, que se refiere a la etapa que comienza a partir del retiro del atleta activo, que consiste en el proceso médico-pedagógico con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva. El objetivo es descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo (Alonso, 2001), mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como atleta (Alonso, 2000). Un abandono drástico de la actividad física puede producir patologías como la hipertensión arterial, problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares y diabetes mellitus, que tienen una incidencia estadísticamente significativa superior en relación con la población normal, pudiendo verse reducido mediante un programa de desentrenamiento tras la retirada (García, Cancela, Nuñez, & Mariño, 2009). El programa de desentrenamiento debe adecuarse a las exigencias tanto físicas, fisiológicas y psíquicas.

1.3.4. Últimas investigaciones sobre retirada deportiva en deportistas de alto rendimiento.

Como se ha mostrado a lo largo de esta investigación, la retirada deportiva ha sido investigada ampliamente en el deporte en diferentes países, con diferentes tipos de diseño de investigación, con diferentes formas de recogida de datos, con tamaños de muestra diferentes y, en función del género, del nivel competitivo, del tipo de deporte y de los factores influyentes en el proceso. Para situar el objeto de estudio, se expondrán a continuación algunos estudios que tiene relación con el objeto de investigación, tomando inicialmente como referencia el estudio de Park, Lavalle y Tod (2013). En él se realizó una revisión sobre todos los estudios relacionados con la retirada deportiva hasta la fecha. Los resultados de dicho estudio obtuvieron como ítems más importantes, según el número de estudios realizados por ítem, los siguientes datos:

Tabla 5. Adaptada de Park et al. (2013).

Tipo de diseño		Nivel competitivo	
Cualitativo	55	Élite (Nacional, Europeo, Olímpico)	50
Cuantitativo	56	Profesionales	27
Combinado	15	Tipo de deporte	
Longitudinal	13	Deporte de equipo	36
Transversal	113	Individual	26
Recogida de los datos		Combinado	59
Entrevista	70	Países	
Cuestionario propio	43	Norte américa	61
Tamaño de muestra		Europa	47
1-10	29	Australia	10
11-50	42	Factores relativos a la calidad de las transiciones	
Género		Identidad deportiva	35
Hombres	38	Coping strategies	32
Mujeres	24	Plan pre-retirada	29
Combinado	56	Apoyo psicosocial	29

No siendo el objetivo de este estudio profundizar en cada uno de los ítems expuestos por Park et al. (2013), ya que exceden claramente al objeto de la presente investigación, sí es necesario exponer algunos estudios de manera más profunda, aquellos cuyos ítems tengan relación con el objeto de investigación, como por ejemplo el desarrollo de una carrera dual y el proceso de retirada.

El estudio de la retirada deportiva y de los factores que influyen en ella ha sido investigada múltiples países. En 2016, Kuettel et al. compararon a deportistas de Suiza, Polonia y Dinamarca, de nivel internacional. En este caso decidieron investigar sobre deportistas retirados, entre uno y cinco años, de 35 disciplinas deportivas diferentes (ski, remo, balonmano, etc.). Alguno de los resultados más relevantes muestran que el proceso de retirada es similar independientemente del país, aunque existen diferencias interculturales durante el proceso, como el nivel formativo dependiendo del país. Por ejemplo, los deportistas polacos tiene más dificultades a la hora de su recolocación tras la retirada. Uno de los puntos en común entre estos tres países, es que la mayoría realizó planes previos a la retirada para desarrollar una carrera dual, lo cual favoreció a su adaptación de los deportistas.

El término de carrera dual, es un término acuñado recientemente por la Unión Europea, y que está recibiendo mucha atención por los investigadores en la actualidad. En esta línea, destacan las investigaciones desarrolladas por López de Subijana et al. (2016), Guirola, Torregrosa, Ramis y Jaenes (2016) y Pallarés et al. (2011). En el primero de los estudios (López de Subijana et al., 2016) se eligieron como objeto de estudio una muestra de 477 deportistas, considerados Deportistas de Alto Nivel (DAN) españoles, utilizando el censo del Consejo Superior de Deportes (CSD), en diferentes deportes (atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, béisbol, boxeo, ciclismo, esgrima, deportes de invierno, fútbol, gimnasia, golf, halterofilia, hípica, hockey, judo, lucha, natación, natación sincronizada, pentatlón moderno, piragüismo, remo, rugby, softball, taekwondo, tenis, tiro olímpico, tiro con arco, triatlón, vela, voleibol y waterpolo). Algunas de las conclusiones obtenidas en

este estudio son, que aquellos deportistas con una carrera dual se retiran antes y tienen más posibilidades de conseguir empleo; que casi la mitad (47,8%) se retiró en el momento adecuado y que el 44,8% lo hizo antes de lo esperado. Sobre deportistas en activo, Guirola et al. (2016), estudiaron a 11 remeros en activo considerados alto rendimiento para conocer cuales son los aspectos facilitadores y las dificultades a la hora de compaginar formación académica y carrera deportiva. Para ello realizaron una investigación de tipo cualitativo, mediante una entrevista semi-estructurada dividida en cinco niveles, deportivo, psicológico, psicosocial, académico/vocacional y financiero. Los resultados obtenidos indican que existen aspectos facilitadores y aspectos que dificultan el desarrollo de una carrera dual. Como aspectos facilitadores a la hora de compaginar ambas facetas aparecen, la motivación por llevarlo a cabo, la ayuda por parte del profesorado a la hora de dar flexibilidad, y por consiguiente disminuir estrés por cumplir con los requisitos para superar las asignaturas, y el apoyo de otros. Como aspectos que dificultan compaginar ambos aspectos, aparecen las largas concentraciones a las que se ven sometidos, el cansancio por los entrenamientos, los desplazamientos hasta el centro educativo y el no tener una remuneración económica como deportista. La conclusión más significativa de este estudio es la importancia que debe tener el psicólogo deportivo a la hora de proporcionar la información suficiente para que los deportistas sean capaces de tener una carrera dual, siendo capaces de gestionar su tiempo y sus recursos.

Otro artículo sobre carrera dual, en este caso comparando a deportistas en activo con deportistas retirados, es el realizado por Pallarés et al. (2011). En este estudio se seleccionó a 20 jugadores de waterpolo, diez en activo y diez retirados, para realizar una entrevista semi-estructurada, en la que se incluían preguntas sobre la planificación de la carrera

deportiva, la conciliación de los ámbitos psicosocial, deportivo y académico-vocacional, y la toma de decisiones en la retirada. Alguno de los resultados señalan que, durante el inicio de la trayectoria deportiva los padres son los que proporcionan mayor apoyo e influencia para compaginar estudios y deporte. Pero el resultado más relevante fue que de este estudio surgieron tres modelos de trayectoria, (anteriormente comentado en el apartado 1.2): a) lineal; b) convergente; o c) paralela. El tipo de trayectoria seguida por el jugador de waterpolo durante su carrera deportiva será determinante en el mayor o menor desarrollo de la identidad deportiva, y por lo tanto en la adaptación tras la retirada deportiva. Además señalaron como muy importante la necesidad de que los jugadores que se acercan al final de su carrera deportiva, orienten su carrera hacia un modelo convergente o lineal, con el fin de facilitar su transición y adaptación a una nueva vida.

La calidad de la transición y posterior adaptación dependerá además de diferentes aspectos que afectaran al proceso que se da durante este periodo, e influirá de manera multidimensional, en varios niveles y con diferentes sentimientos. Martin et al. (2014), realizaron un estudio longitudinal con deportistas de diferentes disciplinas en Australia. Para ello seleccionaron a 62 deportistas (hombres y mujeres), a los que preguntaron sobre información general y demográfica, identidad deportiva, satisfacción con su vida, intenciones de retirarse y proceso de retirada. Pasados cinco años volvieron a repetir estas encuestas, dividiendo al grupo en tres, aquellos que se habían retirado, aquellos que tenían pensado retirarse en los próximos tres años y aquellos que no se lo habían planteado. Los resultados obtenidos señalan que en todos los deportistas retirados la identidad deportiva se va reduciendo durante el proceso de realización del estudio, y que los que tienen pensado retirarse en los próximos cuatro años tienen menos identidad deportiva que aquellos que no

piensan retirarse en ese momento. Además, señalan como aspectos negativos la pérdida de identidad y de privilegios, y aspectos positivos como tener más tiempo libre, no sufrir lesiones y no sufrir estrés por la competición. No existen muchos estudios sobre esta línea de investigación en nuestro país, en los que se compare a deportistas en activo con deportistas retirados. En la misma línea, desde un punto de vista cualitativo, Vilanova y Puig (2016) utilizaron una entrevista semi-estructurada con preguntas abiertas, para estudiar como los deportistas retirados gestionaron su nueva vida tras la retirada. Para ello seleccionaron a 26 deportistas, 13 mujeres y 13 hombres, que por lo menos hubieran participado en unos Juegos Olímpicos. Otro de los requisitos fue que llevaran al menos cuatro años en su nueva carrera profesional. Alguno de los resultados obtenidos en este estudio, señalan que el proceso de retirada ha de ser interpretado de manera multidimensional, teniendo en cuenta los cambios existentes a varios niveles (psicológico, emocional y en la identidad personal) y que la influencia en él es multifactorial. En otro estudio, en el que los deportistas llevaban más años retirados, González y Torregrosa (2009) analizaron la adaptación de deportistas de elite en diferentes modalidades (atletismo, fútbol, fútbol sala, baloncesto, hockey sobre patines, ciclismo, tenis de mesa, bádminton, judo y esgrima), transcurrida una media de 10 años tras la retirada, mediante un cuestionario con siete secciones. Algunos de los resultados obtenidos pusieron de manifiesto que: a) el 71,4 % no planifica previamente el proceso de retirada; b) el tiempo en encontrar un nuevo trabajo ronda los 17, 23 meses; y c) que tienen sensación de tristeza, dificultades en las relaciones sociales y de ocio. Los principales apoyos que reciben los jugadores retirados son, a nivel económico por parte de los padres y, a nivel psicológico por parte de la pareja. Otros datos de interés, son el escaso apoyo que sienten los deportistas por parte de instituciones, que dichos sujetos poseen una marcada identidad deportiva, y que,

normalmente, la profesión elegida en la que desempeñar su nueva vida profesional está relacionada con deporte. La retirada deportiva puede conllevar aspectos positivos, como demostraron Dimoula, Torregrosa, Psychountaki y Fernández (2013), comparando como fue la retirada deportiva de deportistas de elite griegos y españoles. Para ello tomaron como muestra a deportistas que llevaran como mínimo un año retirados, de diferentes disciplinas como fútbol, baloncesto, esgrima, ciclismo, tenis de mesa, hockey, judo o bádminton. Una de las conclusiones de este estudio es que los deportistas tienen una visión positiva de la retirada cuando cuentan con un plan pre-retirada y estrategias para afrontarla.

Park et al. (2013) en su estudio decidió analizar la retirada deportiva en tenis comparando a deportistas en activo, deportistas retirados, y además, a entrenadores. En este artículo decidieron incluir a otra figura que puede jugar un papel importante durante el proceso de retirada deportiva. El estudio se centró en 3 temas fundamentalmente, la preparación ante la retirada deportiva, las respuestas psicosociales y emocionales durante el proceso, y las “coping strategies”. Los resultados obtenidos indican que el proceso de retirada es un proceso dinámico, con diferentes respuestas emocionales. Además proponen animar a los deportistas a comprometerse con un plan pre-retirada, a que valoren los pros y contras de este proceso inevitable, y a conocer como es el entorno de familiar y social de cada deportista, con el fin de poder actuar sobre él ya que tendrá gran importancia durante todo el proceso.

Sobre baloncesto, las investigaciones han ido dirigidas a conocer como son las transiciones, por ejemplo de categoría junior a sénior (paso del deporte amateur a profesional), y tras la retirada para conocer como ha sido la adaptación a una nueva. Lorenzo, Borrás, Sánchez,

Jiménez, y Sampedro, (2009) investigaron sobre esta transición de junior a sénior, desde un punto de vista cualitativo utilizando una entrevista semi-estructurada. Esta es una de las transiciones más complicadas a las que se tiene que enfrentar un jugador, debido a la edad en la que se produce y a la gran cantidad de cambios que se presentan. Para ello contaron con cinco jugadores de baloncesto con edades comprendidas entre los 17 y los 22 años, los cuales habían formado parte de selecciones nacionales en categorías inferiores, entrenaban con el equipo ACB y tenían contrato con el club. Los resultados que obtuvieron señalan que los jugadores se enfrentan a grandes cambios, tanto dentro del equipo como fuera. Dentro del equipo los cambios que se dan son, el aumento en la exigencia y en la seriedad, el cambio de rol dentro del equipo y la diferencia de relación con compañeros y entrenador. Los cambios que se dan fuera del equipo son, por el cambio de residencia (de ciudad o país), la disminución del tiempo libre y por lo tanto del tiempo para compaginar con su formación académica y la importancia que toma su entorno más cercano. En la misma línea pero utilizando jugadores retirados, Sánchez y Ruiz (2014) estudiaron de forma retrospectiva como fue esta transición de junior a sénior para ocho jugadores de baloncesto, con una media de edad de 44 años. Los resultados obtenidos señalan que los factores que influyeron para que pudieran convertirse en jugadores profesionales fueron, la suerte, tener la oportunidad y aprovecharla, no haber sufrido lesiones y una norma por la que se debían tener dos jugadores de categoría junior en primer equipo del club.

Continuando con estudios sobre baloncesto, pero que investigan sobre la adaptación tras la retirada deportiva, Ferreira y Rubio (2015) utilizaron a diez ex-jugadores de baloncesto, que habían participado en Olimpiadas y campeonatos del mundo. El objetivo de este estudio fue conocer como la adaptación de estos jugadores a su vida posterior a la retirada.

Los resultados indican que su relación con el deporte les hizo desarrollar poca identidad deportiva debido a que llevaron una carrera dual, y que entendían la retirada como algo inherente al deporte e intentaron vivirla con normalidad. Los motivos para abandonar la práctica deportiva básicamente son dos, uno, que debido a la carrera dual desarrollada, la vida laboral toma mayor importancia que su carrera deportiva, y dos, la importancia que va tomando la familia con el paso del tiempo. Al dar menos importancia a la carrera deportiva el abandono del deporte se da una forma más paulatina.

A modo de resumen, a continuación (Figura 20) aparecen los conceptos, motivos, factores,... que interactúan entre si durante el proceso de retirada deportiva.

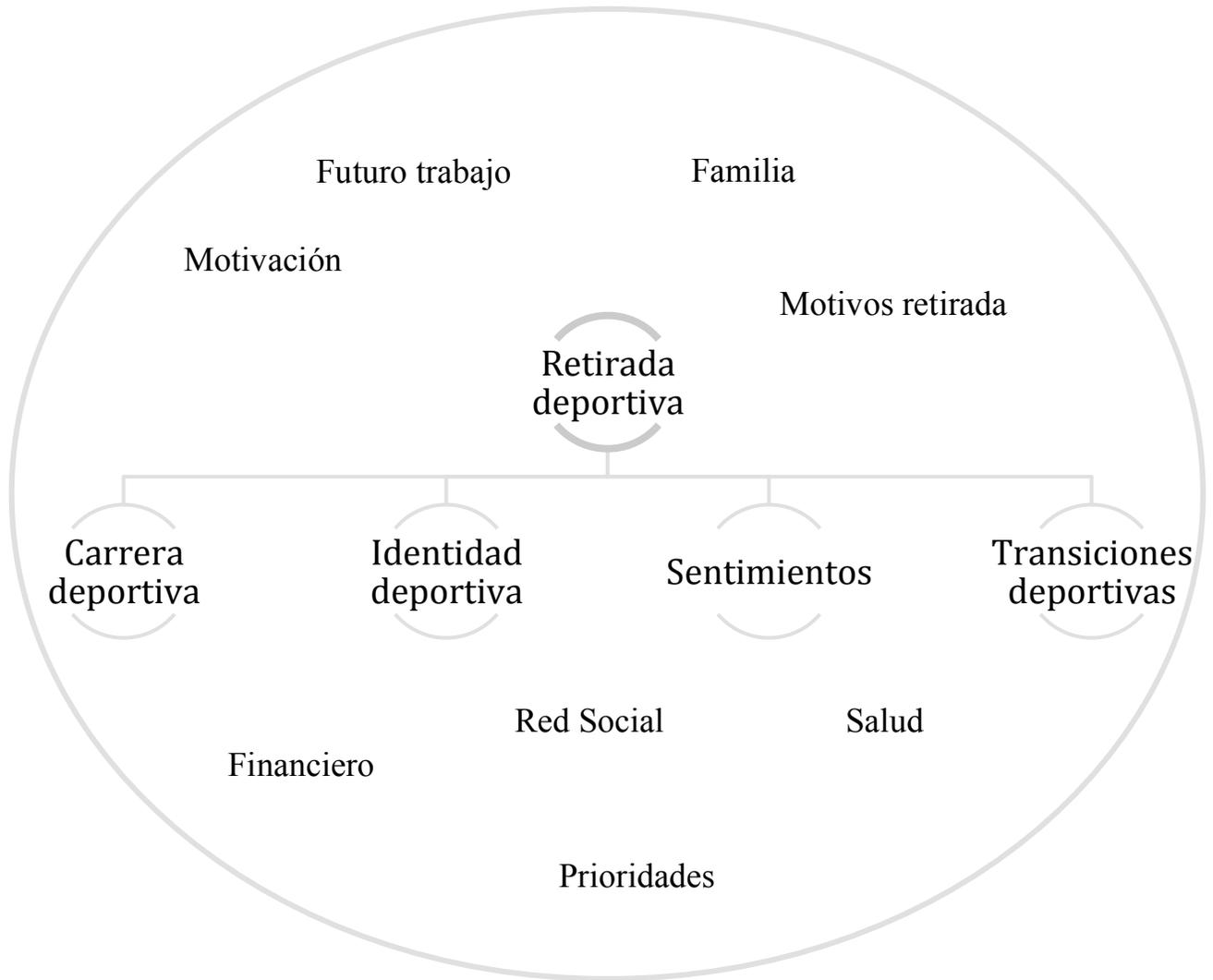


Figura 20. Resumen marco teórico.

OBJETIVOS

2. Objetivos

2.1. Justificación del estudio

En base al marco conceptual que se ha desarrollado en el apartado anterior, se observa que no existen suficientes estudios previos sobre la población elegida para esta investigación y sobre su situación específica. Los factores, condicionantes y procesos que un deportista atraviesa durante el final de su carrera deportiva hasta que se adapta a su vida posterior han sido ampliamente investigados en otros países y en otros deportes (Brewer, 1993; Kerr et al., 2000; Kuettel et al., 2016; Pallares et al., 2011; Stambulova, 2010), pero no conocemos si los deportistas, en estos caso jugadores de baloncesto profesionales (entendiendo por este término, aquellos deportistas que reciben una remuneración económica, consecuencia de su actividad deportiva, y que les permite vivir de dicha recompensa) tienen esas vivencias u otras, ni como es el proceso en ellos.

Otro aspecto importante, reside en que la mayoría de las investigaciones llevadas a cabo en la actualidad, siempre se han centrado en deportistas ya retirados. Pero se considera importante, conocer el proceso de estos deportistas antes de que llegue el momento de la retirada deportiva. A nivel nacional, algunas investigaciones han estudiado a los jugadores de diversos deportes de equipo desde diferentes perspectivas (e.g.; Álvarez, 2011; Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva & Amado, 2015; Fundación Adecco, 2011; Lorenzo et al., 2009; Lorenzo & Bueno, 2012), pero solo una investigación comparó a deportistas en activo con deportistas retirados (Pallarés et al., 2011). Sin embargo, no se

han encontrado estudios que hayan investigado; a) qué sucede con los jugadores de baloncesto profesionales una vez deciden retirarse; b) que compare a jugadores en activo con jugadores retirados; y c) que investiguen esta realidad en deportistas del más alto rendimiento.

En esta tesis se intentará responder a estas cuestiones, y acercar la realidad de un grupo de jugadores y ex-jugadores de baloncesto profesional, desde un punto de vista prospectivo y retrospectivo (Torregrosa, Boixadós, Valiente, & Cruz, 2004; Torregrosa et al., 2004), para conocer la realidad del proceso de retirada, relacionando los aspectos de dicho proceso, comparando aquellos jugadores que se van a enfrentar a la retirada con aquellos que ya se han retirado.

La idea de desarrollar esta tesis surge de la experiencia personal del investigador principal, el cual ha sido jugador profesional de baloncesto y ha vivido todo el proceso de retirada, desde comenzar a plantearse la retirada hasta la adaptación posterior a ella. Por lo tanto la experiencia, las necesidades, los sentimientos, las dificultades y los beneficios, etc., que aparecen durante todo el proceso son conocidos de primera mano ya que han sido vividos por el investigador principal.

2.2. Objetivos del estudio.

En función de la justificación anterior y de acuerdo con el marco conceptual establecido, el objetivo de este estudio ha sido doble. Por un lado, se pretende conocer cómo es el proceso que vive un jugador de baloncesto en activo desde que comienza a pensar en la retirada,

cuando ese momento se acerca, y cuando toma la decisión definitiva de retirarse. Por otro lado, también se pretende conocer cómo es el proceso de la retirada del jugador de baloncesto, una vez finalizada su carrera deportiva y como es el proceso de adaptación a la nueva vida que comienza. De esta forma, se podrá conocer en mayor profundidad el proceso en su totalidad, y se podrán establecer y diseñar estrategias que permitan vivir de forma más adecuada el proceso de la retirada deportiva en baloncesto.

Teniendo en cuenta el objetivo principal, se plantean de forma secundaria los siguientes objetivos:

- Conocer cuál es el proceso que vive un jugador de baloncesto desde que comienza a pensar en la retirada y cuando ese momento se acerca, hasta la adaptación a su nueva vida.
- Analizar los diferentes sentimientos que tienen los jugadores de baloncesto durante todo el proceso de retirada.
- Analizar las posibles diferencias entre las necesidades que los jugadores en activo creen que tendrán tras la retirada y las que viven los jugadores retirados.
- Analizar las diferentes soluciones que los jugadores plantean de cara a la transición deportiva y a su posterior adaptación.
- Con los datos proporcionados por los jugadores en activo y retirados, comparar ambos procesos y obtener una visión global del proceso desde diferentes puntos de vista.

**MATERIAL
Y MÉTODO**

3. Material y Método.

3.1. Diseño de la investigación.

La metodología empleada para esta investigación es cualitativa, cuyo “principal objetivo es reducir la cantidad de datos y obtener una imagen unificada de los fenómenos en estudio” (Côté, Salmela, Baria, & Russell, 1993). El método cualitativo ha sido ampliamente utilizado en este tipo de estudios, y para Gilbert y Trudel (2004) “los métodos cuantitativos han sido desplazados, aumentando el uso de métodos cualitativos”. La utilización del paradigma interpretativo acerca a los investigadores a la experiencia única de cada individuo, lo que permite conocer la naturaleza particular de cada experiencia.

Esta metodología trata un fenómeno social complejo en la que lo fundamental no es atribuir mediciones y valores numéricos, sino que lo importante es conocer las circunstancias de cada caso y que sucede con cada individuo.

En otros campos, como pueden ser los sociológicos y educativos, las investigaciones cualitativas son ampliamente utilizadas, sin embargo en el deporte puede ser mas utilizada (Biddle, Markland, Guilbouner, Chatzisarantis, & Sparkes, 2001). Actualmente las investigaciones cualitativas están teniendo una mayor relevancia en estudios sobre la carrera dual de los deportistas y el tipo de transiciones que se presentan, ya que este tipo de investigaciones proporcionan la posibilidad de interpretaciones subjetivas de los datos obtenidos. De este modo se pretende alcanzar la comprensión holística (Ferrarotti, 1988;

Martínez, 1999) sobre un determinado objeto de estudio, buscando comprender en lugar de explicar (Rubio & Varas, 2004).

A diferencia de los estudios cuantitativos, los estudios cualitativos no pretenden abstracciones universales, sino averiguar datos únicos de cada individuo dentro de un contexto determinado, y encontrar datos que puedan ser generalizados (Colás & Buendía, 1992; Guba & Lincoln, 1981). Para ello es importante que:

- Los datos se obtienen mediante entrevistas, narraciones, grabaciones y transcripciones de audio (LeCompte, 1995), además de la conducta observable y de todo lo que el entrevistado pueda transmitir (Taylor & Bogdan, 1984).
- Mediante categorización y codificación de los datos, y un proceso inductivo, en el que la teorización parte de los datos obtenidos (Glasser & Strauss, 2009; Strauss & Corbin, 1994; Strauss & Corbin, 1998), se pretende encontrar datos reales y concretos (LeCompte, 1995).

El método elegido para analizar todo el proceso de retirada de los deportistas es el biográfico, como alternativa a estudios longitudinales (Puig, Morell, Rees, 1996), que tiene una serie de dificultades como pueden ser la selección de la muestra, larga duración y los abandonos de los participantes (Puig et al., 1996; Thomas & Thomas, 1999). El método biográfico pretende presentar el testimonio de una persona sobre diferentes acontecimientos y valoraciones de su vida, de manera subjetiva (Flores, Rodríguez, García, 1999; Pujadas, 1992;). En ese momento el investigador reconstruirá el escenario del relato, teniendo en

cuenta que el relato no es lineal (Bourdieu, 1989) En este caso, la finalidad es conocer el proceso que atraviesa un jugador de baloncesto durante el final de su carrera deportiva y su retirada, a partir de sus testimonios y la historia de su vida (itinerario vital).

Las características del este método son (Guba et al., 1981; Miles & Huberman, 1994; Taylor et al., 1984):

- Visión holística (sistémica, amplia, integrada) de la realidad por parte del investigador, pretende comprender y profundizar los fenómenos estudiados.
- El investigador tiene que ser consciente del efecto que causa sobre el objeto de su estudio.
- El investigador debe apartar creencias propias, perspectivas y predisposiciones.

3.2. Participantes.

3.2.1. Criterios para la selección de los participantes.

Los criterios de selección de la muestra vienen marcados por investigaciones realizadas previamente, que nos permiten acotar de una forma más concreta la muestra a seleccionar para obtener los resultados más adecuados al objeto de estudio.

Las investigaciones de corte cualitativo, a diferencia de las de corte cuantitativo, no se basan en probabilidad o datos estadísticos, sino en otros factores que determinan el tamaño de la muestra. La homogeneidad o heterogeneidad de la muestra determinaran el tamaño de la misma, si el grupo a estudiar es muy concreto o específico, (Ritchie, Lewis, & Elam, 2003); y se cuenta con la participación de expertos en el tema (Jette, Grover, & Keck, 2003), debe hacerse con un grupo más pequeño. La selección de la muestra en esta investigación, al ser de tipo cualitativo, se realizó de manera deliberada e intencional, uno a uno según los criterios establecidos, sin dejarla al azar (Flores, et al., 1999). Con el objetivo de garantizar la fiabilidad de la muestra y la calidad de los datos (Miles et al., 1994), se utilizó un método no probabilístico e intencionado (Puig et al., 1996; Flores et al., 1999).

La muestra de este estudio está representado por 12 jugadores de baloncesto profesionales (N=12), que forman parte de la elite del baloncesto español, por el nivel deportivo alcanzado, por la competición, y por los años siendo jugadores profesionales. Guest, Bunce y Johnson (2006) indican que 12 entrevistas son suficientes siempre y cuando se cumpla con los criterios que aseguren que la muestra es relativamente homogénea. El número de

jugadores participantes, quizá no sea relevante porcentualmente con la población total, sin embargo creemos que lo fundamental para la calidad de este estudio es el potencial de cada sujeto de cara a conocer las claves de la investigación (Taylor et al., 1994) y la calidad de la muestra utilizada.

Otro de los criterios que fue valorado para ser utilizado, coincidiendo con diferentes investigaciones (Guest et al., 2006; Lincoln & Guba, 1985; Mason, 2010), es el principio de saturación de los datos para decidir el tamaño de la muestra a utilizar. Este principio indica que cuando la información se vuelve repetitiva, continuar recopilando datos no siempre proporcionará mayor cantidad de información que pueda ser relevante para el estudio (Mason, 2010).

Los criterios de inclusión y exclusión (Robinson, 2014), con el objetivo de conseguir una mayor homogeneidad en la muestra y así poder conocer el “caso típico ideal”, fueron los siguientes:

- Que el jugador al menos hubiera competido 5 años a nivel profesional, en liga ACB o LEB Oro
- En el caso del grupo los jugadores retirados, éste no llevara más de 5 años retirado (Alfermann et al., 2004; Lally et al., 2008).
- La accesibilidad a la muestra, la facilidad de acceso representó un pieza clave de cara a la realización de las entrevistas (Valles, 1997). De este modo no todos los jugadores que cumplían los dos anteriores criterios podrían formar parte de este estudio.

Es importante señalar la calidad de la muestra utilizada para este estudio, ya que se compone de jugadores que han formado parte de selecciones nacionales absolutas, habiendo obtenido medallas en campeonatos continentales, mundiales y JJOO, además de ascensos de categorías, diferentes premios individuales, etc.

Con esta muestra se pretendió utilizar una muestra representativa del colectivo de jugadores, cuya transferencia puede dar lugar a otros contextos similares de jugadores, sin hacer generalidades (Goetz & LeCompte, 1988; Stake, 1998).

3.2.2. Número de participantes y características.

La muestra seleccionada para este estudio quedó compuesta por 12 jugadores (Clemmet, Hanrahan & Murray, 2010) de baloncesto ($n=12$), de los cuales 6 estaban retirados y 6 en activo (Torregrosa et al., 2004).

El grupo de jugadores retirados ($n=6$), se seleccionó entre aquellos que llevan un periodo máximo de 5 años fuera de la competición (e.g.; Cecic' et al., 2002; Coakley, 2006; Stephan et al., 2003). La edad media en el momento de la entrevista es de $34,3 \pm 4,22$ años, la edad media en el momento de la retirada era de $32, 3 \pm 0,66$ años, datos similares a los obtenidos por López de Subijana et al. (2016) en los que la edad media de retirada es $30 \pm 6,1$. La media de años retirados es 3 y la media de años compitiendo a nivel profesional es de 8,9.

Tabla 6. Características jugadores retirados.

	Jugadores retirados
Edad media al realizar la entrevista	34,3 ± 4,22 años
Años compitiendo	8,9 años
Media de años retirados	3 años
Edad media al retirarse	32, 3 ± 0,66 años

La selección de la muestra de jugadores en activo (n=6) se realizó entre los jugadores que estuvieran entorno a los 30 años (Du et al., 2007) y los 34 años (North et al., 2004), que es la media de edad para la retirada de los deportistas. La media de edad de los jugadores seleccionados es de $33,7 \pm 2,6$ años, por lo que su retirada puede producir en los próximos meses o años (Park et al., 2013). La media de años compitiendo a nivel profesional es de 11.3 años.

Tabla 7. Características jugadores en activo.

	Jugadores en activo
Edad media al realizar la entrevista	33,7 ± 2,6 años
Años compitiendo	11,3 años

Evidentemente los criterios utilizados a la hora de seleccionar la muestra pueden ser puestos en duda, por ello, coincidiendo con Abraham, Collins y Martindale (2006), la selección se llevó a cabo siguiendo estrictamente los criterios de selección descritos en la muestra. Además, tanto los directores como el investigador principal, están familiarizados con el contexto del baloncesto, siendo los directores entrenadores con título nacional de Carlos Martínez Díaz de Corcuera

baloncesto y una amplia experiencia tanto empírica como científica, y el investigador principal, exjugador profesional de baloncesto con más de 15 años de experiencia y continuar trabajando en la actualidad directamente con jugadores de elite a nivel mundial.

Además de estos criterios, para la selección del estudio de caso hemos tenido en cuenta el cumplimiento de las siguientes condiciones: fácil acceso, buenos informantes, posibilidad de desarrollar el trabajo durante todo el tiempo que fuera necesario y, por último, asegurar la calidad y credibilidad del trabajo (Flores et al., 1999). Una vez planteadas estas condiciones procedimos a la selección del caso.

La calidad de la muestra (N=12) viene determinada, a nivel cuantitativo (Tabla 8 y Tabla 9), por los años compitiendo a nivel profesional, y por la participación en diferentes competiciones internacionales.

Tabla 8. Jugadores en activo.

	Ja 1	Ja 2	Ja 3	Ja 4	Ja 5	Ja 6
Edad	33	31	35	32	37	34
Años Liga ACB	10	16	19	8	6	7
Años Liga Leb Oro	3			5	7	1
Internacional	Si	Si	Si			Si
Campeonatos De Europa		Si	Si			
Campeonatos Mundiales		Si	Si			
JJOO	Si	Si	Si			

Tabla 9. Jugadores retirados.

	Jr 1	Jr 2	Jr 3	Jr 4	Jr 5	Jr 6
Edad	35	34	37	36	35	32
Años Retirado	2	2	4	3	2	2
Años Liga ACB	3		17	1		3
Años Liga Leb Oro	8	7		9	7	3
Internacional			Si			
Campeonatos De Europa			Si			
Campeonatos Mundiales			Si			
JJOO						

3.3. Material

- Grabadora audio Sanyo ICR – B93NX 128 MB USB.
- Baterías recargables y cargador Sanyo Ni – MH.
- iPhone 4, versión 6.0
- Diario del investigador
- Procesador de textos para la transcripción Dragon Naturally Speaking 8.0.
- Ordenador portátil MacBook Air
- Sistema operativo OS X Yosemite Versión 10.10.5

3.4. La entrevista.

La herramienta utilizada para obtener información sobre el objeto de estudio, es la entrevista, con la que se pretende crear un clima distendido, libre, coloquial y franco, que permita profundizar en el tema, expresarse de manera sencilla y con sus propias palabras al entrevistado (Goetz & LeCompte, 1988). La información obtenida permite conocer las opiniones, conocimientos y creencias del entrevistado, mediante “un diálogo que posee un carácter intencional, donde el entrevistador a través de ese diálogo trata de obtener la información que unos objetivos previos marcan” (Bisquerra, 1989, p. 3).

Mediante el uso de la entrevista se pretende obtener la mayor cantidad posible de información, estableciendo una relación personal entre el entrevistado y el entrevistador, y así poder crear un relato biográfico (Pujadas, 1992). Para Flores et al. (1999, p.6), “la entrevista es una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o de un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un problema determinado”.

Este tipo de entrevistas “cualitativas” no pretenden ser una conversación formal basada en un intercambio de preguntas y respuestas, sino la búsqueda de la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones (Taylor et al., 1998, p. 101). La información nace de las experiencias transmitidas por los jugadores y de la diversidad de experiencias entre ellos.

Por tanto la entrevista en esta investigación, a través de la narración de la biografía, tendrá las siguientes características:

- Esta técnica de obtención de información es relevante para los objetivos de un estudio (Millar, Crute & Hargie, 1992; citado en Sánchez, 2002).
- Es biográfica, el sujeto entrevistado cuenta sus experiencias, sentimientos, lugares, referencias sobre personas o situaciones y lugares concretos donde transcurren sus vivencias (Pujadas, 1992).
- Los objetivos de la investigación son claros y están bien definidos (Taylor et al., 1998) y focalizada, ya que los temas sobre los que se quiere obtener información están previamente elegidos (Valles, 1997).
- Es de carácter semiestructurado, el orden de las preguntas se pueden ir adaptando en función del desarrollo de la entrevista (Denzin, 1970; citado en Sánchez, 2002), para de este modo obtener una descripción lo más rica y detallada posible de las respuestas (Fontana & Frey, 2000, Puig et al., 2006; Torregrosa et al., 2004; Blodgett & Schinke, 2015).
- Abierta, el entrevistado responde de forma abierta (Patton, 1990).

3.4.1. Diseño de la entrevista.

El instrumento utilizado para la recogida de los datos fue la entrevista semi-estructurada, la cual fue diseñada de acuerdo a los siguientes pasos:

- Basándonos en entrevistas usadas en estudios similares (e.g.; Clark & Watson, 1995;

Stambulova et al., 2007, Chamorro, et al., 2015) adaptando ítems tomados de trabajos realizados en el extranjero, realizando una traducción de los ítems seleccionados, que según Carretero-Dios y Pérez (2005,p. 525) “la traducción es parte de la adaptación y que, por lo tanto, es una posible elección a la hora de adaptarla”. El cuestionario traducido se supone validado, ya que se realiza una traducción adecuada de los ítems, y cuenta con los elementos necesarios para la que la nueva versión “funcione”, y que cuando sea analizada, los resultados sean similares a los encontrados con el instrumento original.

- Teniendo en cuenta las diferencias culturales existentes entre los países donde se realizan los artículos revisados (e.g.; Alfermann et al., 2004; Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009; Stambulova et al., 2007). Por lo tanto, se toma como punto de inicio las entrevistas realizadas en otros estudios en relación a los ítems utilizados y los temas tratados, para posteriormente utilizar los que se consideran oportunos. Se desarrolla un cuestionario propio, teniendo en cuenta las características culturales.
- Se preparó un primer cuestionario con los temas más relevantes.
- El cuestionario fue revisado por los directores de este trabajo. Posteriormente, fue enviada para su revisión y validación por parte de 9 expertos.

La validación del cuestionario final se realizó por parte de 9 expertos en la materia, entrenadores con título superior de baloncesto y profesores universitarios de baloncesto, así como profesores expertos en sociología y deontología de la Actividad Física y del Deporte en diferentes facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se les envió una carta solicitando su ayuda e informando sobre la naturaleza de la investigación (Anexo 1 y

Anexo 3). Además, se adjuntaron dos cuestionarios, uno con las preguntas dirigidas a los jugadores retirados y otro con las preguntas dirigidas a los jugadores en activo. En dichos cuestionarios se añadieron las siguientes tablas (Figura 21), para la recogida de la valoración cuantitativa sobre la adecuación de las cuestiones en función del objeto de la investigación:

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____
¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

Figura 21. Recogida de la valoración cuantitativa por parte de los expertos

El borrador de la entrevista fue enviado por correo electrónico a los expertos, y se recibieron sus respuestas vía correo electrónico con las modificaciones que consideraron oportunas. Todas las consideraciones fueron tenidas en cuenta y se realizaron las modificaciones señaladas por el grupo de expertos.

- Una vez que el cuestionario fue validado, se realizaron dos entrevistas piloto a dos jugadores que cumplían los requisitos propuestos para la selección de la muestra.
- Una vez analizados los resultados se realizaron las últimas modificaciones en el cuestionario, obteniendo con ello la versión definitiva de la entrevista.
- Dentro de la entrevista, el tipo de preguntas que se van a realizar a los entrevistados (jugadores) serán abiertas y descriptivas (Patton, 1990; Taylor et al., 1998; Chamorro et al., 2015), las cuales se podrían clasificar en:

- Preguntas demográficas, sobre la historia de vida y académica. Buscan conocer aspectos como edad, clubes en los que ha jugado, formación académica, etc. Se formulan para conocer las características de las personas entrevistadas.

¿Cuándo y cómo pasaste a ser profesional?. Describe tu carrera deportiva cronológicamente.

¿Hasta dónde ha llegado tu formación académica/formación profesional?¿Puedes compaginar tu carrera deportiva con la formación académica /formación profesional?

- Preguntas sobre la retirada y su proceso. Pretenden conocer la experiencias y actividades de la persona durante su carrera y posterior retirada.

¿Qué razones te llevan a ir pensando en la retirada?

¿Qué habilidades o conocimientos, que adquiriste en tu carrera deportiva, crees que pueden resultar de utilidad en la vida laboral?

- Preguntas sobre la adaptación a la nueva vida. Dirigidas a conocer que beneficios y dificultades tiene la retirada, que necesidades aparecen, los diferentes estados de ánimo por los que atraviesa un jugador durante las transiciones, etc.

¿Qué sientes en esta etapa final de la carrera deportiva?¿Cómo la afrontas?

¿A qué dificultades crees que tendrás que enfrentarte (personales, económicas,...)?

- Preguntas sobre opiniones y experiencia. Buscan conocer la opinión, en primera persona, de jugadores que están viviendo o han vivido las transiciones, y como pueden ayudar a otros jugadores durante el proceso.

¿Qué cambiarías que te pudiera ayudar tras la retirada?, de lo que hiciste o que no hiciste.

¿Qué aspectos consideras de utilidad para ayudar a otros deportistas cuando pasan por el mismo proceso?

La elaboración del guión de la entrevista sirve al entrevistador de base para el desarrollo de las mismas, pues al ser preguntas abiertas van a permitir al entrevistador ir puntualizándolas y concretándolas en la medida en que el entrevistado va contestando. De esta forma se pretende obtener la información adecuada (Patton, 1990; Taylor et al., 1996; Chamorro et al., 2015), tratando aspectos personales relacionados con la formación académica (e.g., ¿hasta dónde ha llegado tu formación académica/formación profesional?) y deportiva (e.g., ¿cuándo, cómo y dónde empezaste a jugar?), trayectoria (e.g., describe tu carrera deportiva cronológicamente), retirada (e.g., ¿qué razones te llevan a ir pensando en la retirada?), observando en esta última parte la situación actual del jugador y su adaptación a la nueva vida (e.g., ¿a qué dificultades has tenido que enfrentarte?), así como sus reflexiones sobre su experiencia (e.g. ¿qué aspectos consideras de utilidad para ayudar a otros deportistas cuando pasan por el mismo proceso?).

3.4.2. Realización de las entrevistas.

El procedimiento llevado a cabo para realizar las entrevistas fue el siguiente (Sánchez, 2002):

- Antes de comenzar la entrevista se revisaba el perfecto funcionamiento de los aparatos que recogerían el audio. Para evitar posibles errores en la grabación, se utilizaron dos aparatos diferentes, utilizando la grabación con mejor calidad de sonido para su análisis y transcripción.
- Las entrevistas se realizaron de dos formas, de manera presencial en un lugar tranquilo y sin ruidos, o vía SKYPE con aquellos jugadores con los que no se podía realizar cara a cara. En el caso de las entrevista en vivo, el lugar elegido debía cumplir estos requisitos y ser elegido por los participantes. En el caso de los jugadores vía SKYPE, se les pedía que estuvieran en una habitación tranquila, sin ruidos y sin personas alrededor.
- Tras la presentación y descripción en profundidad del estudio (todos los participantes habían sido informados previamente de la naturaleza de este estudio), se cumplimentaba el documento de confidencialidad. Todos los participantes en este estudio reciben y firman un consentimiento informado (Anexo 3), el cual les informa de la naturaleza de este estudio y sobre la utilización de la información recogida, sobre la confidencialidad de los datos obtenidos y sobre la identidad del entrevistado. Declaran *“que entiendo la necesidad de la investigación propuesta y que he tenido la ocasión de formular todas las preguntas que he creído convenientes en relación a dicha investigación y estoy satisfecho/a de la información recibida sobre la investigación”*.

- A continuación se explicaba cómo se desarrollaría la entrevista, señalando que no hay preguntas correctas o incorrectas, si no que tenían libertad para hablar de lo que creyeran conveniente en cada momento una vez realizada la pregunta. En este momento se informaba que la entrevista iba a ser grabada y que tras la transcripción literal se les enviaría una copia, en la que podían añadir, borrar o modificar lo que creyeran oportuno.
- Se iniciaba la realización y grabación de la entrevista.
- Al finalizar la entrevista se les pedía opinión sobre la entrevista, además de darles la opción de añadir o modificar algún contenido de la entrevista, tal y como se explicará posteriormente, para verificar la comprensión de la información que proporcionaban (Lincoln et al., 1985).
- La media de las entrevistas fue de 40 minutos apareciendo limitaciones temporales en alguna de ellas, debido al poco tiempo disponible en alguno de los sujetos entrevistados.

3.5. Análisis de los datos.

3.5.1. Transcripción de las entrevistas.

Una vez registradas las entrevistas, los pasos que se siguieron para la realizar el análisis de las grabaciones fueron:

- Se realizó una copia de seguridad de la entrevista con mejor calidad de sonido, la grabadora y/o el iPhone 4 tenían un acceso USB directo al ordenador.
- Se recogieron por parte del entrevistador datos relevantes que hubieran aparecido durante la entrevista.

- Una copia del audio, se enviaba a la empresa Transcripciones BPL, para su transcripción literal.
- La transcripción del audio era recibida vía correo electrónico en formato Word.
- Todas las entrevistas fueron transcritas literalmente para asegurar su preciso y completo registro (Poland, 1995) y revisadas posteriormente. El documento Word recibido con la transcripción se revisaba cotejando la grabación de audio con el texto recibido. En algunos casos se detectaron algunos errores de transcripción, como en nombres de ligas y equipos, etc., que fueron corregidos al escuchar el audio.
- Los jugadores recibieron una copia en formato Word de su entrevista vía correo electrónico para su revisión, con la posibilidad de modificar, añadir o borrar lo que creyeran oportuno (Gratton y Jones, 2004). Esta información fue recogida para ser analizada y categorizada, una vez que los jugadores devolvían las correcciones que creían oportunas.
- Los documentos resultantes estaban listos para realizar la categorización.
- La confidencialidad de los participantes se protegió mediante el uso de un sistema de codificación, sustituyendo el nombre por un número y una letra (e.g. 1R, 1A, 2R); también, los datos que pudieran llevar a la identificación de cualquier participante fueron ocultados. Además se modificó toda aquella información que aparecía en el análisis de la entrevista que pudiera permitir conocer la identidad del jugador (Jowett, 2003).

Las transcripciones de las entrevistas dieron lugar a un documento de 140 folios, compuesto por las preguntas y respuestas de los jugadores.

La elaboración del sistema para la codificación de la información se realizó de forma deductiva e inductiva (Patton, 2002; Torregrosa et al., 2004), utilizando un conjunto predeterminado de temas y categorías para la obtención de los datos, de tal forma que las áreas básicas se encontraran cubiertas, permitiendo de esta forma la aparición de nuevas cuestiones que pudiera surgir durante la entrevista (Protac, Jones, & Armour, 2002; Strauss & Corbin, 2002). La estructura de la entrevista se construyó de forma que no fuera rígida, ya que se fue adaptando a las respuestas que proporcionaba el deportista (Puig et al., 2006), con el fin de recabar la mayor cantidad de información posible. Siguiendo las recomendaciones de la literatura especializada (Charmaz, 2002), el análisis de las entrevistas fue realizado inmediatamente después de su realización.

El análisis de los datos de la entrevista requiere la identificación de unidades de significado dentro de las transcripciones. El análisis del contenido fue mixto deductivo-inductivo (Edwards, Hardy, Kingston, & Gould, 2002) seguido de un proceso de tres etapas (Chesterfield, Potrac, & Jones 2010; Côté, Salmela, & Russell, 1995; Potrac et al., 2002). En primer lugar, las unidades de significado fueron analizadas y etiquetadas dentro de las grandes categorías. En segundo lugar, las unidades de significado, que contienen información similar se agruparon en temas de orden inferior (código). En tercer lugar, en un proceso similar de agrupación y de acuerdo a los contenidos en similitud de etiquetas, estos temas de orden más inferior fueron comparados y contrastados para formar temas comunes orden mayor (propiedades).

3.5.2. Descripción de las categorías y código

Con el objetivo de unificar criterios a la hora de la categorización, se generó un libro de códigos (Tabla 10) para la recogida de las categorías y códigos (Gibbs, 2012). La estructura se basa en lo propuesto por Guest et al. (2006): a) Breve descripción de la propiedad; b) Descripción completa de la propiedad; c) Explicación de cuándo usar el código; y d) Un ejemplo de cita que sería codificado en dicha propiedad.

Tabla 10. Resumen de categorías y propiedades utilizados para la codificación. Libro de códigos.

Categorías	Código
Historia de Vida y Académica	Inicio deportivo
	Influencias externas durante la niñez y adolescencia
	Paso del deporte amateur al profesional
	Formación académica
	Dedicación: tiempo invertido
Retirada y proceso	Inicio, motivos y proceso de la transición deportiva hacia la retirada
	Preparación para la vida tras la retirada
	Sentimientos ante la transición deportiva previa a la retirada
	Apoyos recibidos durante el proceso de retirada
	Programas y ayudas a los que acceden los jugadores
Adaptaciones a la nueva vida	Identidad deportiva
	Aprendizajes adquiridos y transferencias aplicables tras la retirada
	Oportunidades laborales y recuperación de la vida social
	Beneficios y dificultades durante la retirada deportiva
	Necesidades que aparecen tras la retirada
	Actividad física tras la retirada y patologías crónicas
	Vuelta a la competición (Jugadores retirados)
Recomendaciones de jugadores retirados a otros jugadores	

Categoría			
Etiqueta (Breve descripción)	Descripción completa	Cuando utilizarlo	Ejemplo
Historia de Vida y Académica	Esta categoría recoge todos los datos relativos al proceso de formación tanto deportiva como académica, y al paso del deporte amateur al profesional.		
Inicio deportivo	Se pregunta por cómo comenzó a jugar al baloncesto, si la decisión fue suya o de terceros.	Todos los datos referentes a sus comienzos son incluidos en este apartado.	“Empecé con 8 años en el colegio, pues los bajitos para el fútbol y los altos para el baloncesto. Fue un poco selección natural”.
Influencia	Que personas, momento o situación les marcaron para querer dedicarse profesionalmente al baloncesto.	Todas las referencias que se hacen al momento de ver el baloncesto como un hobby, y comenzar a verlo como una profesión.	“Fue después de las Olimpiadas del 92 cuando me entró la curiosidad por el baloncesto y empecé con mis amigos a jugar así un poco, no demasiado en serio, y al año siguiente sí que nos federamos y nos metimos en un equipo, y ahí realmente me lo empecé a tomar en serio”.

Categoría			
Etiqueta (Breve descripción)	Descripción completa	Cuando utilizarlo	Ejemplo
Oportunidad / Paso a profesional	Como vivió el paso del deporte amateur al profesional, cómo y cuando surgió la oportunidad.	Referencias a la etapa o momento en el que se convierte en jugador profesional.	“Pues tuve la oportunidad de ser profesional a los 18, me surgió la oportunidad de ir a Estados Unidos, ahí cursé los estudios y a los 24 cuando terminé la carrera allí firmé un contrato profesional”.
Formación Académica	Formación con la que cuenta en el momento de la entrevista, si desea retomarla,...	Todos aquellos datos relacionados con la formación académica.	“Hice una licenciatura en comunicación”.
Dedicación	Desde que el jugador pasa a ser profesional, qué dedicación le supone su profesión tanto a nivel de horas, como de relaciones personales,....	Horas, días, meses al año que el jugador dedica a su profesión	“La media pues sería de tres días con sesiones de mañana y tarde, y otros tres solo una sesión, más día de partido. Dependiendo del día serían de dos horas, dos horas y media, a cinco horas al día”.
Inicio / Proceso / Transición deportiva	Cuales son los factores para comenzar a pensar en la retirada, como es el proceso y la transición a una nueva etapa.	Referencias a todo el proceso de retirada.	“Pues la verdad que no me veía al nivel físico suficiente como para mantener un ritmo que ya era muy exigente y que me venía un poco grande”.

Categoría			
Etiqueta (Breve descripción)	Descripción completa	Cuando utilizarlo	Ejemplo
Preparación	Etapa que abarca desde el momento en el que se comienza a valorar la retirada hasta que se lleva acabo.	Si preparan la retirada de alguna manera.	“No, directamente lo dejé y en función de eso ya empezamos a planificar”.
Sentimiento	Sentimientos por los que se va pasando durante el proceso.	Todos los sentimientos que les produzca el proceso.	“Cuando empiezas a verle el final a esto realmente lo pasas mal, porque no sabes qué vas a hacer”.
Apoyos recibidos	Durante el proceso de retirada las ayudas que pueden encontrar tanto en la preparación como durante el proceso.	Todo tipo de apoyo recibido.	“Apoyarme o consultar o comentar con los compañeros que ya habían pasado por la misma situación, ya retirados”.
Programas / Ayudas	Si se conoce algún programa de ayuda, si se accedió a él o se recibió ayuda de algún tipo.	Cualquier programa de ayuda que conozcan.	“No lo conozco muy en profundidad porque tampoco me he puesto buscarlo, pero sí que me suena que hay algunos”.

Categoría			
Etiqueta (Breve descripción)	Descripción completa	Cuando utilizarlo	Ejemplo
Adaptaciones a la nueva vida	Proceso de adaptación a la nueva vida que se comienza una vez finalizada la carrera deportiva.		
Identidad deportiva	La imagen que tienen de ellos mismo, cuando todavía compiten y si continúan viéndose como jugadores de baloncesto una vez retirados.	Todas las expresiones relacionadas con cómo se entiende el deportista como profesional, ya sea en su anterior etapa o en la nueva etapa, una vez retirado.	“Yo creo que el primero que se lo tiene que quitar muy de verdad es uno, y yo no creo que sea un proceso fácil ni un proceso corto, yo creo que lleva su tiempo porque todo el mundo continuamente te lo recuerda, todo el mundo te ve con esos ojos”.
Aprendizaje / Transferencias	Durante la etapa como jugador que aprendizajes tuvo y como esos aprendizajes se pueden utilizar en la nueva etapa que se comienza.	Como pueden utilizar los aprendizajes y transferirlos.	“Deportistas profesionales tienen muchas habilidades y conocimientos que luego se pueden trasladar a la vida por ejemplo empresarial, especialmente a nivel competitivo, a nivel de liderazgo, son cosas que luego puedes adaptar a un punto diferente”.

Categoría	Etiqueta (Breve descripción)	Descripción completa	Cuando utilizarlo	Ejemplo
Oportunidades / Vida Social		Durante la carrera deportiva se pueden generar contactos y redes a nivel social, que pueden ser útiles al final de vida profesional.	Cualquier referencia que se haga hacia la red social (familia, amigos,...) que puedan ayudar al deportista en su proceso de retirada.	“Cuando eres jugador pues tienes el apoyo de la sociedad y la gente pues se te acerca y busca, tienes acceso a niveles sociales que ahora te costarían más si no tuvieras esa formación previa”.
	Beneficios Dificultades Necesidades	Aquellas cosas que se agradecen una vez retirado, que anteriormente no se podían hacer.	Aspectos positivos a estar retirados.	“Una cosa que sí que agradecí muchísimo a la hora de dejar de jugar, de ser profesional era el poder planificarme mi vida, mis días libres, mis fines de semana, saber cuándo voy a tener unas vacaciones, cuándo voy a poder ir con mi mujer a un sitio, a otro”.

Categoría			
Etiqueta (Breve descripción)	Descripción completa	Cuando utilizarlo	Ejemplo
Beneficios	Cuales fueron / creen que serán las mayores dificultades a las que se han tenido o tendrán que enfrentarse.	Cualquier tipo de dificultad que se haga referencia.	“A nivel también mental yo creo que es bastante fácil quedarse un poco enganchado o anclado un poco en el pasado, en una etapa que es muy excitante, yo creo que es un peligro que tienes que estar casi venciendo cada día”.
Dificultades			
Necesidades	Qué necesidades creen que tendrán cuando se retiren o han tenido / tienen una vez retirados.	Cualquier tipo de necesidad que tengan o hayan tenido.	“Perder esa capacidad adquisitiva, esa entrada continua de dinero que tenemos y además unas cantidades respetables pasas a no tener nada, debe dar vértigo el ver que el siguiente mes de repente no te entra dinero”.

Categoría	Etiqueta (Breve descripción)	Descripción completa	Cuando utilizarlo	Ejemplo
Actividad Física Patologías		Después de finalizar la carrera deportiva continúan realizando actividad física.	Si realizan actividad física.	“Más o menos puedo dedicar 6 horas semanales a la actividad física”.
		Que patologías arrastran después de tantos años compitiendo.	Referencias a dolores o patologías producidas por la práctica de baloncesto.	“El dolor es tu compañero de vida a esta altura de la carrera de deportista profesional, el dolor es una cosa que bueno, al final está ahí, pero desarrollas una capacidad de aguantar el dolor”.
Vuelta a la competición (Retirados)		En el caso de los jugadores retirados, si se han planteado volver a la competición en algún momento, y si lo llevaron acabo.	Cuando hagan referencia a la posibilidad de volver a competir.	“Me lo he planteado utópicamente, simplemente, no por ganas, si no por el hecho de seguir vinculado al mundo del basket”.
Recomendaciones a otros jugadores		<p>Referente a aquellos aspectos que jugadores con experiencia puedan transmitir a otros jugadores jóvenes de cara a poder ayudarles antes y durante la transición</p>		

La fiabilidad del análisis fue establecida por tres codificadores independientes, familiarizados en la metodología cualitativa. Para realizar este análisis, en primer lugar se procedió a entrenar y familiarizar a los codificadores con el sistema de clasificación. En segundo lugar, la función de estos codificadores fue ubicar cada unidad de significado dentro de una etiqueta, propiedad y categoría. Exclusivamente se analizó el texto, y no el título de cada unidad de significado. La validez para este estudio fue del 97% inter-observador al ubicar cada unidad de significado dentro de las propiedades. En tercer lugar, el entrevistador es un experto en grupos de baloncesto, habiendo formado parte de ellos desde hace más de 20 años. En cuarto lugar, la autenticación de las transcripciones a través de comentarios de los participantes después de la entrevista los cuales podían rectificar, anular o añadir información que sería nuevamente recogida, y por último, el sistema de codificación realizado de una manera mixta, inductiva y deductiva teniendo en cuenta literatura específica (Bloom et al., 1985; Edwards et al., 2002).

3.6. Criterios de calidad de la investigación.

Actualmente existe un debate sobre los términos para evaluar la calidad de la investigación cualitativa (Elo, Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utriainen, & Kyngäs, 2014). Sobre la utilización de criterios como la fiabilidad, validez y generabilidad. La fiabilidad de los resultados hace referencia a la uniformidad de los resultados independientemente del contexto o del investigador. (Gibbs, 2012). En este tipo de estudios cualitativos, la fiabilidad de procedimiento se refiere a las normas que son establecidas para dotar a la investigación de una mayor estabilidad durante todas las fases de la investigación, y por lo tanto en los resultados.

La validez se utiliza para comprobar que los resultados en una investigación cuantitativa y su interpretación muestran lo que sucede (Gibbs, 2012), para su utilización en estudios cualitativos ha ido evolucionando hacia la validez interna o credibilidad.

La transferibilidad, generalidad o validez externa (Miles et al., 1994) hace referencia a que los estudios se puedan replicar o sus datos puedan ser transferidos en otro contexto.

3.6.1. Fiabilidad

Algunos autores como Flick (2007), señalan que el concepto de fiabilidad debe evolucionar hacia la fiabilidad de procedimiento, basándose en una serie de criterios que aseguren que una investigación cualitativa sea fiable:

- Fiabilidad por parte del entrevistador: en nuestro estudio, el investigador principal fue el entrevistador, ya que es quien mejor conoce el objeto de la investigación (Hayashi, 1996). Coincidiendo con lo expuesto por diferentes autores (Flores et al., 1999; Jowett, 2003) cumplía con una serie de requisitos claves a la hora de poder realizar la entrevista y profundizar en temas que creyera relevantes (Poczwardowski, Barrot, & Peregoy, 2002), basándose en su experiencia como ex-jugador profesional de baloncesto. Además el entrevistador tuvo preparación previa en este tipo de investigaciones cualitativas.
- Entrenamiento de los entrevistadores y de los codificadores: los criterios en este área de la investigación cualitativa sobre el entrenamiento que debe llevar a cabo un entrevistador no están del todo definidos (Biddle et al., 2001). Para la preparación del

entrevistador se realizaron dos entrevistas a jugadores profesionales, uno retirado y otro en activo, que se clasificaron como entrevistas piloto y que quedaron fuera de los resultados de esta investigación. Sin embargo el proceso completo, desde la forma de contactar con los jugadores, la entrevista y su grabación, hasta la transcripción y el análisis de los datos, se realizó siguiendo los pasos marcados para la realización de este estudio.

3.6.2. Validez interna o credibilidad.

La validez es un criterio que para las investigaciones cualitativas resulta importante, con el objetivo de que la versión del investigador y lo que se estudia, sea lo más fidedigna posible (Flick, 2007). Para asegurar la credibilidad se han utilizado:

- Acuerdo intercodificador: para asegurar la validez interna tres codificadores realizan la codificación (Russell, 1993). En el apartado 3.4.2, análisis de los datos cualitativos, queda recogido como fue el proceso de codificación, que obtuvo una validez del 97% intercodificador.
- Criterios de selección de la muestra: Según Patton (2002), la selección de la muestra tiene más relación para la validez interna y las ideas generadas que con el tamaño de la muestra. La selección de la muestra se realizó de forma deliberada, siguiendo los criterios delimitados por la literatura específica, reduciendo y homogeneizando la población de estudio con el fin de asegurar la calidad de los datos obtenidos.
- Validación comunicativa: esta es una de las técnicas recomendadas por Flick (2007) para asegurar la validez del estudio. Este proceso se llevó a cabo enviando las

transcripciones de las entrevistas a los participantes en el estudio para que pudieran corroborar que la transcripción representaba lo que ellos quisieron decir durante la entrevista (Jowett, 2003).

3.6.3. Validez externa, generabilidad o transferibilidad

Se refiere a si los datos obtenidos pueden ser generalizados en otro contexto similar (Denzin & Lincoln, 2011). Para ello se realizó

- Transparencia en los criterios de selección de la muestra: para que un estudio pueda ser replicado (Graneheim & Lundman, 2003) es necesario que los criterios de selección de la muestra sean expuestos de manera clara (Robinson, 2014), para que sean comparados con otros estudios (Miles et al., 1994).
- Publicación del libro de códigos: los códigos utilizados, con toda la información utilizada para el estudio, además de ejemplos, con citas literales, de cada uno de ellos. (Ver en capítulo de resultados).
- Resultados acompañados de citas literales: cada una de las categorías obtenidas durante el análisis de los resultados está acompañada de citas literales.
- Comparación y discusión de los resultados con otras investigaciones.

RESULTADOS DEL ANÁLISIS
CUALITATIVO DE LOS DATOS

4. Resultados del análisis cualitativo de los datos.

Para la presentación del análisis de las entrevistas a los jugadores de baloncesto en los resultados cualitativos, se examinaron las categorías y propiedades generadas tras la transcripción de las entrevistas. Primero se presenta, a modo de tabla (Tabla 11), la descripción de las categorías y códigos, y a continuación se expone detalladamente la descripción de las categorías, cuando utilizarlas y algún ejemplo. Por último se presentan los resultados cualitativos de los datos, en los que se desarrollan las categorías y códigos de manera más extensa junto con los ejemplos más relevantes de las transcripciones.

4.1. Análisis de frecuencias de las categorías.

A continuación se exponen las frecuencias de las categorías y propiedades de cada sujeto de la muestra. Se codificaron 345 unidades de significado a lo largo de 17 propiedades, en 4 categorías. De las 17 propiedades, la más frecuente es “Formación Académica”, y la menos frecuente es “Vuelta a la competición” .

En cuanto a los jugadores que mas información proporcionaron fueron, de los jugadores en activo el Ja5, y de los jugadores retirados el Jr3.

Tabla 11. Tabla de frecuencias de categorías.

Categorías y propiedades	Ja 1	Ja 2	Ja 3	Ja 4	Ja 5	Ja 6	Jr 1	Jr 2	Jr 3	Jr 4	Jr 5	Jr 6	Σ
Historia de Vida y Académica													
Inicio deportivo	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	16
Influencias externas durante la niñez y adolescencia	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	16
Paso del deporte amateur al profesional	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	14
Formación académica	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	31
Dedicación: tiempo invertido	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Retirada y proceso													
Inicio, motivos y proceso de la transición deportiva hacia la retirada	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	33
Preparación para la vida tras la retirada	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	20
Sentimientos ante la transición deportiva previa a la retirada	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	24
Apoyos recibidos durante el proceso de retirada	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	19
Programas y ayudas a los que acceden los jugadores	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	16

Categorías y propiedades	Ja 1	Ja 2	Ja 3	Ja 4	Ja 5	Ja 6	Jr 1	Jr 2	Jr 3	Jr 4	Jr 5	Jr 6	Σ
Identidad deportiva		1		1		1	2	1	1	1	2	2	10
Aprendizajes adquiridos y transferencias aplicables tras la retirada	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	25
Oportunidades laborales y recuperación de la vida social							1	1	3	1	2	1	9
Beneficios y dificultades durante la retirada deportiva	2	2	1	1	2	2	3	4	3	3	4	3	30
Necesidades que aparecen tras la retirada	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	17
Actividad física tras la retirada y patologías crónicas	1						3	2	3	2	2	2	14
Vuelta a la competición (Jugadores retirados)							1	1	1	1	1	1	6
Recomendaciones de jugadores retirados a otros jugadores	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	32
Σ	23	2	2	23	2	2	36	33	37	34	35	32	261

4.2. Resultado del análisis cualitativo de los datos

4.2.1. Historia de vida y académica

La historia de vida y académica (Figura 22) pretende conocer el proceso vital del jugador, profundizando en diferentes aspectos de su vida, desde cómo comenzó a jugar al baloncesto y cuáles fueron los motivos, influencias para elegir este deporte, cómo fue el paso para convertirse en jugadores profesionales, su formación académica y la dedicación que supone para ellos dedicarse a este deporte. Se generaron cinco categorías que pueden ayudar a conocer diferentes aspectos personales del jugador.



Figura 22. Historia de vida y académica.

4.2.1.1. Inicio deportivo

El inicio de la práctica deportiva de manera organizada y planificada sigue un patrón bastante parecido en los casos analizados y en edades muy parecidas, ya que en la mayoría de los casos el comenzar a practicar baloncesto fue alrededor de los nueve o diez años y por una cuestión de altura respecto a los compañeros de la misma edad.

“Empecé con 8 años en el colegio, pues los bajitos para el fútbol y los altos para el baloncesto. Fue un poco selección natural”. (Ja1)

“En la escuela, me hicieron unas pruebas, yo era muy alto, y... y bueno dijeron que valía para eso y que sí quería apuntarme”. (Jr3)

En otros casos el comienzo se produce debido a la necesidad de los padres o por la existencia de actividades extraescolares en el colegio.

“Pues en el colegio de pequeño, como actividad extraescolar y pues tendría, sería en tercero o cuarto de Primaria, no sé la edad exactamente, nueve años, diez años”. (Ja5).

4.2.1.2. Influencias externas durante la niñez o adolescencia.

El comienzo de la práctica deportiva durante la niñez y adolescencia puede depender de factores externos, los cuales influyen a la hora de inclinarse hacia una disciplina deportiva u otra. En este caso, la primera influencia que tienen los jugadores a la hora de decidirse a comenzar a jugar al baloncesto, es la que reciben por parte de su familia.

“Mi padre jugó 14 años en primera división y mi hermano también jugó pues 8 o 9 años a nivel profesional”. (Jr1)

“En casa había mucha cultura de baloncesto, además todos jugábamos en la posición de base. Esto implica que ya no solo jugábamos sino que nos interesaba mucho el juego, veíamos mucho baloncesto, hablábamos sobre baloncesto, comentábamos después del partido qué había pasado, qué bien, qué mal”. (Ja2)

En segundo lugar, y fuera del entorno familiar, algunos los jugadores se vieron influenciados por grandes eventos deportivos o por el entorno del centro educativo.

“Fue después de las Olimpiadas del 92 cuando me entró la curiosidad por el baloncesto y empecé con mis amigos a jugar así un poco, no demasiado en serio, y al año siguiente sí que nos federamos y nos metimos en un equipo y ahí realmente me lo empecé a tomar en serio”. (Jr2)

“Éramos un colegio con mucha cultura deportiva, con unas buenas instalaciones pero tampoco las mejores, con lo cual siempre te llevaba a tener ese espíritu de sacrificio, de tener que estar jugando en el cemento, de estar entrenando o jugando al aire libre, con el frío, con la lluvia, con el calor, con lo que todo conllevaba”.

(Ja4).

4.2.1.3. Paso del deporte amateur al profesional.

Los datos de esta investigación indican que la edad a la que se pasa del deporte amateur al profesional, es entre los 16 y los 19 años, por diferentes circunstancias y oportunidades. En algunos casos la oportunidad surge cuando se pasa a jugar en un mejor club y al mismo tiempo por acceder a una beca para realizar estudios.

“Yo a los 16 años me fui de casa, becado a Granada a jugar, y ahí no era consciente de que era profesional, al final te pagan una beca para seguir estudiando y jugar en un club mejor. Pero el cambio de verte profesional, yo creo que con 19 con el primer equipo y empiezas a convivir ya con la realidad de lo que es ser profesional”.

(Ja3)

Otros jugadores tuvieron la oportunidad de jugar y cursar sus estudios superiores en EEUU, por lo que en cierto modo se les podría considerar profesionales en ese momento aunque no tuvieran una retribución económica mensual.

“Pues tuve la oportunidad de ser profesional a los 18, me surgió la oportunidad de ir a Estados Unidos, ahí cursé los estudios y a los 24 cuando terminé la carrera allí firmé un contrato profesional”. (Jr4)

“Después del ciclo universitario en EEUU tuve ofertas para jugar en Europa, elegí la oferta en España y así empecé mi carrera aquí”. (Ja2)

Los jugadores que continuaron en España su formación deportiva y académica debieron comenzar a tomar decisiones que afectarían a la posibilidad de compaginar ambas. En el caso de algunos jugadores decidir jugar en un equipo u otro marcará claramente su futuro académico.

“Empecé a subir con el equipo de LEB un año con 18-19 y luego al año siguiente ya me ofrecieron jugar allí, fue cuando realmente ya dejé un poquito los estudios y empecé a dedicarme ya mañana y tarde a entrenar y con ficha ya del primer equipo”. (Ja6)

“Dentro de las opciones que tengo pues siempre valoré la que a priori me iba a permitir compaginar un poco mejor los estudios con el desarrollo del deporte, y ese fue, pues entonces el X pues entonces fue lo que me llevó a tomar esa decisión, pude entrar en la universidad”. (Jr5)

4.2.1.4. Formación Académica.

Como se ha comentado anteriormente, uno de los factores importantes durante la carrera deportiva y para la posterior adaptación tras la retirada, es la formación y la manera de compaginar ambas carreras. Una de las grandes dificultades a las que se enfrentan los jugadores cuando comienzan a dedicar más tiempo y esfuerzo a su carrera deportiva, es como compatibilizar su formación académica con el deporte.

Tabla 12. Formación académica de jugadores en activo y retirados.

	Jugadores en activo	Jugadores retirados
Secundaria / Selectividad	3	3
Educación superior	2	3
Master	1	
Total	6	6

“La vida me pone en un momento en el que tengo que decidir, entre estudiar y jugar, y decido jugar”. (Jr5)

“Tuve suerte de que los profesores me facilitaban mucho, y aprovechaba las mañanas libres para hacer prácticas igual que me cambiaban, muchos profesores la verdad que hacían esfuerzos para incluso hacérmelas a mí solo, y la verdad que ahí tuve suerte”. (Jr3)

“Con 19 años a nivel profesional el ir a clase con continuidad es imposible por los entrenamientos que muchas veces están por la mañana, por los viajes, que cuando juegas competición europea viajas a lo mejor 2 o 3 días entre semana y por el ritmo exigente físico no puedes llevar el mismo ritmo que tus compañeros de universidad, el sistema no favorece que la gente estudie, en las universidades depende mucho del profesor que te encuentres, no son conscientes de la problemática ”. (Jr1)

Para los jugadores que tienen la posibilidad de ir a EEUU a estudiar, la situación es bastante diferente de aquellos que continúan en España.

“En EE.UU. la verdad te ayudan en ello, de hecho es una obligación compaginar los estudios y el deporte, hay que cumplir unos mínimos académicos para continuar jugando. Además tienes un tutor para ayudarte”. (Jr4)

4.2.1.5. Dedicación: tiempo invertido.

El deporte profesional requiere inversiones a muchos niveles, a nivel personal, formativo, de tiempo invertido, etc. El tiempo que los jugadores invierten a lo largo de la semana, tanto de forma directa en entrenamientos, partidos, etc., como de forma indirecta en descanso, tratamientos, etc., suponen gran parte de las horas del día. Esta situación se produce independientemente de la liga en la que se participe.

“La media pues sería de tres días con sesiones de mañana y tarde, y otros tres solo una sesión, más día de partido. Dependiendo del día serían de dos horas, dos horas y media, a cinco horas al día”. (Jr6)

“Si juegas los Viernes o los Sábados o los Domingos, depende de la temporada, entrenas de dos a tres días mañana y tarde, sesiones de mañana y tarde, de dos horas por la mañana y dos horas por la tarde de entreno, mas el tiempo que previo y posterior al entrenamiento”. (Ja1)

4.2.2. Retirada deportiva y proceso.

Engloba todo el proceso de la retirada (Figura 23), desde los primeros momentos en los que el jugador comienza a pensar en que pasará una vez que se retire de su actividad profesional, cómo se lo empieza a plantear y los pasos que va a seguir, que apoyos cree que tendrá o ha tenido, los sentimientos que van apareciendo durante el proceso y las ayudas o programas de ayuda.

En este punto es necesario diferenciar entre jugadores en activo y ya retirados, ya que la visión del proceso no es igual entre los que imaginan el proceso o han oído experiencias, que la de aquellos que ya lo han vivido.

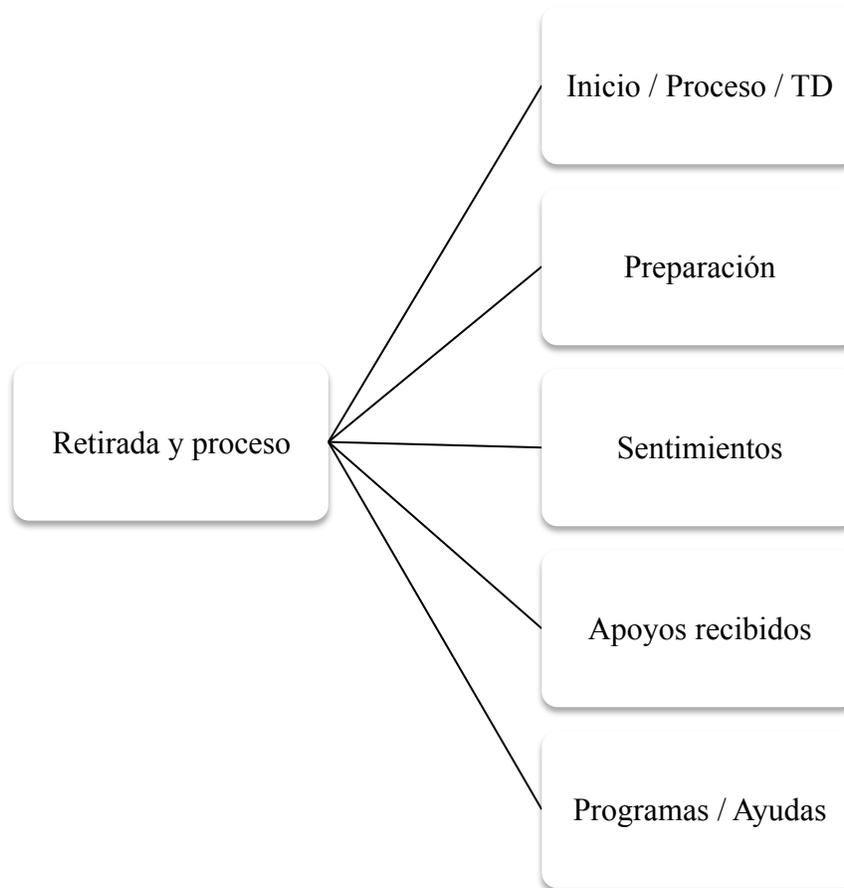


Figura 23. Retirada y proceso.

4.2.2.1. Inicio, motivos y proceso de la transición deportiva hacia la retirada.

Dentro del grupo de jugadores en activo, existen diferentes momentos y situaciones por las que comienzan a plantearse dejar el baloncesto de forma profesional para dedicarse a otra actividad. Independientemente del porqué empiezan a plantearse, la gran mayoría de ellos coincide en la edad de comienzo de este planteamiento, superados los 30 años, aunque en la mayoría de los casos pasan años hasta que se da el paso definitivo.

La barrera de los 30 años es señalada, en la mayoría de los casos, como un momento clave para comenzar a plantearse su futuro una vez retirados, por diferentes motivos.

“Yo vengo observando desde los 31, 32 años como que me toca, a nivel personal pero sobre todo a nivel de entorno, que tienes una edad y ya todas las preguntas van relacionadas con ese pensamiento”. (Ja6)

La influencia de otros jugadores, en algunos casos es lo que desencadena comenzar a plantearse que sucederá después de finalizada la carrera deportiva

“La primera, en un equipo estaba un jugador más mayor que yo, él me saca a mí cuatro años de diferencia, y él ya sí que veía la retirada como algo muy cercano y hablaba de ello. Entonces fue como empezar a que se te abra ese mundo, aun teniendo yo en aquella época 27 años.

La segunda fue que me rompí el tobillo y ahí fue cuando decidí matricularme en el curso de entrenador y conforme te empiezas a meter en ese mundo empiezas a ver otras cosas y te vas planteando la retirada”. (Ja4)

En otros casos se hace referencia al cambio de prioridades, inquietudes, etc., que los jugadores viven cuando llegan a una edad y que les hace plantearse dar el paso hacia la retirada.

“A día de hoy siento más curiosidad por otras facetas relacionadas con el baloncesto y por otras experiencias dentro de mi vida, incluso el tema deportivo, lo único que frena en ese cambio es la parte económica”. (Ja2)

“Quizá ya no he de pensar tanto en que llegue una oferta o pensar tanto en baloncesto sino pensar un poco en ver qué puede hacer profesionalmente en otros campos, en lo que has estudiado, en lo que te gustaría hacer, en la familia. Y bueno, es un momento diferente porque quizá tus prioridades cambian un poquito”. (Ja5)

Dentro del grupo de retirados esta categoría les permite proporcionar una información de manera retrospectiva desde las experiencias vividas. Después de años compitiendo a alto nivel, las lesiones y los problemas físicos aparecen como uno de los motivos por los que algunos jugadores deciden o se ven forzados a retirarse.

“Las razones... pues una serie de lesiones en la rodilla que nunca llegué a recuperar del todo, malos consejos y bueno, pues un poco el desencanto”. (Jr2)

“Tenía la rodilla un poco tocada y me aconsejaron los médicos del club que hiciera una intervención, una limpieza, yo no había tenido una cirugía en mi vida. Pero desgraciadamente me salió mal, la cirugía y el post-operatorio se complicaron y fue eso lo que me llevó a retirarme”. (Jr6)

La situación económica vivida en los últimos años también ha afectado al deporte profesional, como se ha señalado en el marco teórico, y como consecuencia de ellos también a los jugadores. El factor económico es señalado como uno de los detonantes para la toma de esta decisión.

“Las retribuciones que empezaba a recibir como jugador por la misma actividad que había hecho los 12 años anteriores eran inferiores, tuve la posibilidad de empezar una nueva etapa con un nuevo trabajo y nueva ubicación y pensé que era el momento de dejarlo”. (Jr1)

La posibilidad de comenzar una nueva carrera profesional de la mano del club donde se estaba jugado, aparece en algún caso. Gracias a las relaciones generadas en los años compitiendo, aparece la oportunidad de dejar una profesión para dedicarse a otra con una transición muy rápida.

“En este caso el momento lo elige claramente el club, desde el club el director deportivo, con el que tengo una buena relación personal, me propone esta opción, que me encargue del departamento de Marketing y Comercial”. (Jr3)

4.2.2.2. Preparación para la vida tras la retirada.

Cuando el jugador ha tomado la decisión de retirarse, llega el momento de la preparación y de los planteamientos reales de futuro. Dentro el grupo de jugadores en activo, los estudios aparecen como referencia generalizada en la mayoría de entrevistas, ya sea porque aquellos

jugadores que tienen formación académica finalizada van a dedicarse a ella o porque la van a retomar.

“Y sí es cierto que ahora que ya estabas cerca de cerrar esta etapa pues nos surgen nuevas inquietudes. Entonces quizá una opción sea volver a estudiar, pero volver a estudiar algo que realmente me apetezca”. (Ja4)

“Me matriculé en la X, que es a distancia y ahora estoy haciendo un grado multimedia”. (Ja6)

En algunos casos, antes de tomar la decisión de retirarse, se comienza a planificar el camino que se quiere seguir en función de las inquietudes o intereses que el jugador tenga aparte del baloncesto.

“En mi caso, el tener quizá muchos intereses fuera del baloncesto, hay cosas que me llaman muchísimo la atención hacer, era además un tema de,..., un poco centrarte y ya decidir - bueno voy a ir primero en esa dirección, voy a seguir primero con esos proyectos y a empezar a dar los pasos para ponerlo en marcha-”. (Ja3)

En otros casos, debido a la situación general, la formación académica parece no ser suficiente para algunos jugadores, que ven necesario buscar en otros campos y ampliar su red de contactos con el fin de aumentar las posibilidades de encontrar una salida laboral una vez retirados

“La verdad que no, siempre pensé que con formación y estudiando que luego sería lo que te abriría el camino profesional en el futuro, pero bueno, ahora sí que te das cuenta que igual hace falta algo más, ampliar redes de contactos, intentar moverte por otros campos, porque ahora mismo los estudios no te garantizan mucho el trabajo”. (Ja2)

En el grupo de retirados, se da el caso de jugadores que no planifican la vida después de la retirada y van actuando sobre la marcha.

“No, directamente lo dejé y en función de eso ya empezamos a planificar”. (Jr1)

Sin embargo, para otros jugadores ya retirados, para los que la formación académica aparece como una pieza clave de cara a encontrar trabajo.

“Pues complementar mi formación y un poco hacia qué campo me apetecía dirigirme o para cual me sentía más válido”. (Jr5)

Por otro lado, hay jugadores que durante la carrera deportiva fueron creando relaciones y ampliando su red de contactos, para posteriormente, una vez retirados poder utilizarlos.

“Yo la he preparado con mis contactos durante mi carrera deportiva, con clubs, con jugadores, con entrenadores, etc., que eso es lo que me sirve ahora para poder hablar en confianza con ellos... Pero sí es cierto que... que a veces, a veces el jugador de baloncesto no estamos... vivimos en un mundo irreal, y a veces no nos damos

cuenta que estamos en una posición privilegiada y que... y que haciendo un esfuerzo durante la carrera deportiva y con los contactos que se pueda tener durante la carrera deportiva puedes llegar a... a tener un futuro mucho más desahogado, eso sí es cierto, pero no... no pensé, yo me dedicaba solamente a jugar, y solamente pensaba en jugar, es cierto”. (Jr6)

4.2.2.3. Sentimientos ante la transición deportiva previa a la retirada.

Los jugadores en activo tienen diferentes sentimientos cuando piensan en lo que les deparará el futuro una vez retirados. Los años invertidos en la práctica del baloncesto, no solo hablando de etapas profesionales, significan gran parte de la vida de los jugadores. Dejar de jugar supone dejar algo que es prácticamente lo único que se ha hecho.

“El baloncesto es lo único que he hecho los últimos 20 años de mi vida”. (Ja3)

Los sentimientos encontrados se dan, por un lado por las ganas del jugador de cambiar, empezar a hacer otras cosas; y por otro lado, por el miedo que produce ver a otros que han pasado por lo que se está a punto de pasar.

“Porque por ganas yo ya tengo ganas de hacer otras cosas, pero oyes que las cosas que están tan mal, ves casos directos de amigos que lo están pasando tan mal, pues que si te viene un contrato de ACB, entonces tienes ese miedo” (Ja3)

“Me siento un poco en una lucha interna porque me siento con muchas ganas de empezar esa otra vida, sobre todo porque para mí durante toda mi carrera el aspecto físico ha sido muy duro, y el imaginarme seguir relacionado al baloncesto sin el desgaste físico diario, pues yo creo que es como, sinceramente hablando así, es como tener lo mejor del baloncesto sin el esfuerzo diario, aunque después el físico, el desgaste físico viene de otra manera, incluso mental”. (Ja5)

Los jugadores retirados cuentan con la experiencia de haber vivido el proceso, por lo que pueden transmitir fielmente los sentimientos que la retirada les supuso. Las sensaciones que aparecen en los testimonios reflejan como el proceso se percibe de manera muy diferente a lo que se pensaba durante la época de jugador.

“Lo recuerdo duro, la verdad que lo recuerdo bastante duro, porque bueno, es algo que siempre te imaginas que va a ser de otra manera, yo no creo que haya una manera buena de retirarse, porque yo creo que para todos siempre es una manera triste y nadie quiere retirarse”. (Jr2)

“Cuando empiezas a verle el final a esto realmente lo pasas mal, porque no sabes qué vas a hacer”. (Jr1)

Según este grupo de jugadores, la retirada siempre es difícil pero quizá lo sea más cuando la retirada se produce de forma involuntaria, es decir, obligado por una lesión.

“Muy duro, muy duro, muy triste y de por sí retirarte es muy difícil, porque es un período en el que lo pasas mal, pero retirarte obligado es jodido. Cuando tú sientes que tu cuerpo no va bien debes de tomar la decisión antes de que tu cuerpo la tome por ti, ese momento es muy difícil, psicológicamente muy difícil”. (Jr5)

Algunos jugadores, que pueden continuar jugando a otros niveles inferiores, señalan que les ayudó poder seguir compitiendo de cara a afrontar la retirada con ilusión por comenzar a hacer otras cosas que les puedan atraer.

“Bueno pues no lo recuerdo mal, es decir, a mí me encanta el baloncesto, de hecho sigo jugando y... y tal, pero no es que tenga nostalgia, no es que fue un momento difícil, no, es decir, yo lo valoré como -oye, voy a seguir teniendo esto a otros niveles, porque yo no voy a dejar de jugar al baloncesto mientras mi cuerpo pueda, ya sea a distintos niveles, amigos, pachangas, liga EBA, primera autonómica, lo que sea, pero voy a... voy a empezar a hacer otras cosas, entonces pues ilusionado con ese tema”. (Jr2)

Para los jugadores cuya nueva profesión va a seguir vinculada al baloncesto, parece que la transición se percibe de manera más fácil, ya que continúan vinculados a un mundo que les gusta pero desde otra posición.

“No iba a ser un paso muy difícil pues porque el trabajo actual al que yo me dedico sigue vinculado al mundo del baloncesto que es lo que realmente me gusta y lo que

me apasiona que siempre me ha gustado, entonces claro, esa decisión la verdad que es mucho más fácil, porque sigues vinculados al mismo”. (Jr4)

4.2.2.4. Apoyos recibidos durante el proceso de retirada.

El primer apoyo más importante es el que se recibe por parte del círculo más cercano (familia, amigos, compañeros, etc.). En este caso también se observan diferencias entre los grupos de estudio, es decir, los jugadores aún activos y los ya retirados. En el caso de los jugadores en activo, su discurso discurre sobre supuestos que se imaginan en el momento de la retirada, y de situaciones en las que lo han hablado con su entorno más cercano.

Necesariamente, la familia aparece como un punto de apoyo clave en el grupo de jugadores en activo:

“La suerte de tener familia, que creo que eso siempre te ayuda a poner un poco por delante de intereses personales pues los tuyos y te obliga también a quizá no dedicarte tanto tiempo a ti y pensar tanto en tus circunstancias, creo que en ese sentido me ayuda”. (Ja4)

“Tu familia te apoya totalmente, evidentemente todos entienden que la situación es fastidiada, que la economía está como está y entonces lo que quieren es lo mejor para ti y bueno, también saben que me gusta, que es donde disfruto jugando pero que bueno, que algún día se tiene que acabar”. (Ja1)

El grupo de jugadores retirados también señala al entorno más cercano como clave a la hora de la retirada, además de indicar situaciones que el grupo de jugadores en activo no se ha planteado aún.

“Bueno, básicamente tu familia, tu novia, tu gente, tus amigos, pero nada te vale, todo es poco, el tiempo es el que cura ese vacío”. (Jr1)

“Mi familia como mi mujer lo han entendido desde el principio, entendían que deportivamente la cosa iba como iba, saben cómo me afectaba a mí y lo importante que es para mí el baloncesto. Me veían mal y como no me veían feliz pues pensaron que también sería una buena opción, porque también saben que esto no iba a durar para siempre y hay que estar preparado”. (Jr6)

Es importante también destacar que, fuera del entorno más cercano el apoyo es casi inexistente en la mayoría de los casos, ya sea por falta de búsqueda, por desconocimiento de las distintas posibilidades o porque no se recibe por parte de terceros

“Nada en absoluto, eso también es cierto, la verdad que en ese aspecto me he quedado un poquito... no tuve ningún apoyo, no, no, tampoco llamé yo, también te lo voy a decir”. (Jr4)

4.2.2.5. Programas y ayudas a los que acceden los jugadores.

Un aspecto muy importante de la retirada deportiva, es la existencia de programas o becas que ayuden al deportista a su inserción en una nueva vida, tanto desde el punto de vista laboral como social. En este sentido, en el marco conceptual se han expuesto algunos de los diferentes programas de ayuda al deportista, los cuales asesoran y orientan en el momento de la retirada, pero en algunos casos son muy genéricos, poco accesibles o poco conocidos por la gran mayoría de jugadores.

“Se echa en falta un poquito algo más concreto, algo más fácil, más accesible que un servicio de alguien con quien tú puedas hablar, alguien que te pueda asesorar dentro de la Liga o de la Federación, no sé, gente que ha jugado muchos años, creo que es algo que se echa en falta y que sería realmente interesante y que la gente lo aprovecharía. Y creo que es un servicio que está muy poco explotado y que ojalá que haya iniciativas para poder llegar a la gente que está en esta situación”. (Ja3)

“Sí, cuando lo dejé me recomendaron que hablase con X y bueno, estuve con ellos pues la verdad que todo el tiempo que estuve en paro, un poco de orientación y demás, pero sinceramente yo creo que me ayudaron poco. Creo que es un plan de ayuda al deportista carente de muchas cosas, o sea, yo creo que está enfocado más a deportistas que no tienen ningún tipo de formación académica y para ingresar en trabajos de..., no sé, como de segunda línea un poco”. (Jr3)

Algunos jugadores han podido acceder al programa ADO, para el que es necesario cumplir unos requisitos específicos. En él encontraron asesoramiento y orientación a la hora de la búsqueda de empleo.

“Seminarios del programa ADO para un poco conocer mis habilidades o cómo se busca trabajo o cómo se ubica alguien”. (Jr1)

“Me acerqué al programa ADO, pero realmente son programas que están dirigidos a gente de alto rendimiento, o en este caso si conoces a alguien o demás te puede orientar. Pero creo que debe ser algo más accesible. Creo que la Asociación de Baloncestistas debería de promover algo un poco más sólido de lo que tiene, ya tiene algo. He asistido a charlas cuando me retiré, incluso me invitaron para que fuera, para que la gente también viera que esto puede pasar y me dijeron que me podrían ayudar con X, o sea, hacen cosas pero no son tan accesibles como me gustaría que fueran. O sea, creo que debería haber un programa más importante de cara a este momento, porque es un momento difícil y creo que la gente que se retira puede aportar muchas cosas a esta sociedad”. (Jr4)

Otros aspecto importante, sería la posibilidad de generar unos ahorros a lo largo de la trayectoria deportiva, con el objetivo de que al llegar a la retirada deportiva, el proceso, al menos desde el punto de vista económico, fuese menos complicado. En este sentido, los deportistas entrevistados tienen la posibilidad de ingresar parte de sus ingresos en una Mutua especialmente diseñada para ellos, la cual les proporciona ventajas fiscales durante su carrera deportiva.

“Conozco la Mutua de Deportistas Profesionales, que es una especie de Mutua, una pensión para el deportista con... con particularidades muy ventajosas para el deportista económicamente, para que ellos metan un dinero, inviertan y cuando termina la carrera tengan una pequeña pensión”. (Ja2)

4.2.3. Adaptaciones a la nueva vida

La forma de adaptarse a una nueva vida tras la retirada, es fundamental y depende de diferentes motivos. Cuando llega el momento de la retirada deportiva, comienza un periodo de cambios ante los que el jugador tiene que ir adaptándose. En este apartado, se exponen los resultados relacionados con los diferentes factores que influyen a la hora de adaptarse a una nueva vida, desde la identidad deportiva, la aplicación de destrezas, utilización de contactos, necesidades y dificultades que aparecen durante la transición, etc (Figura 24).

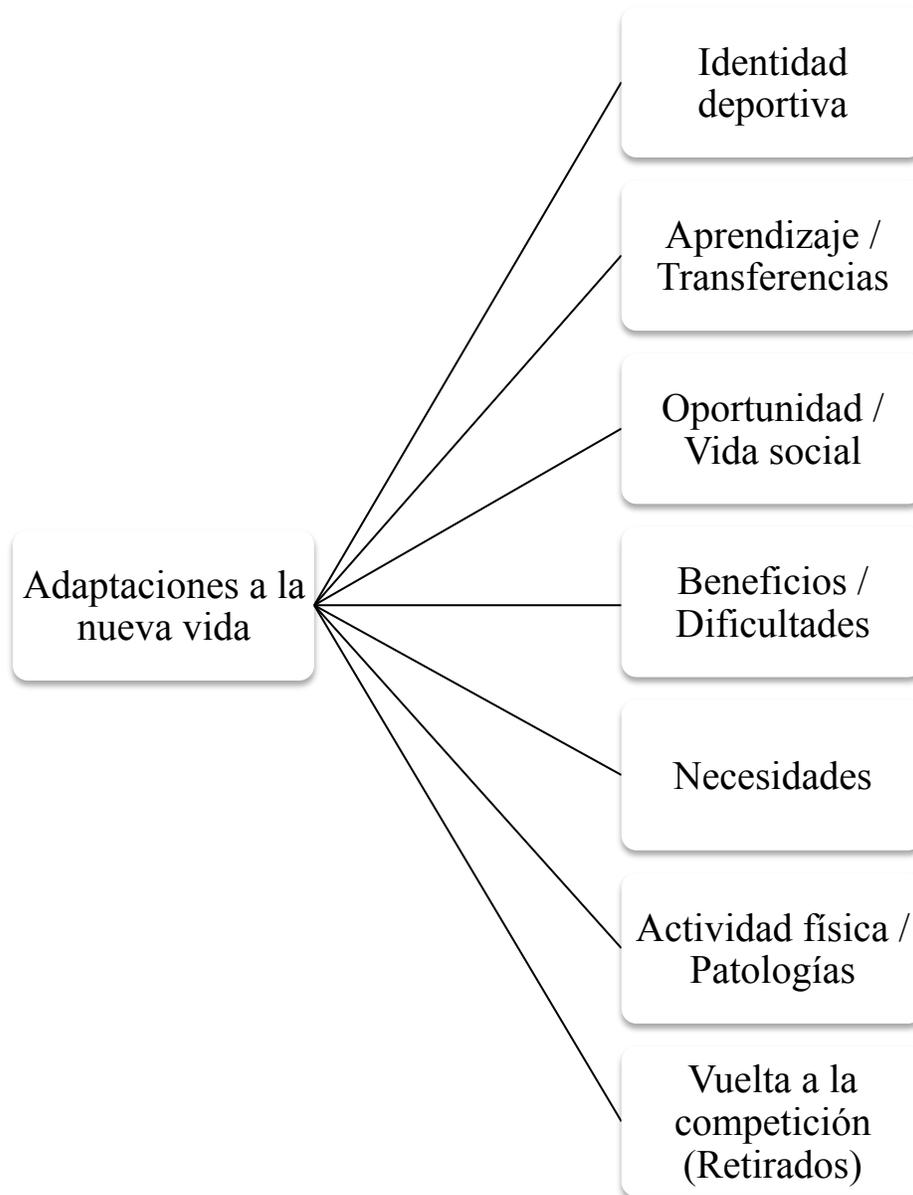


Figura 24. Adaptación a la nueva vida.

4.2.3.1. Identidad deportiva.

Uno de los aspectos más repetidos por parte de los jugadores es el relacionado con la identidad deportiva. La gran mayoría reconoce que dentro de la transición que se vive, es uno de los aspectos claves para la posterior adaptación a la nueva vida. Este proceso de modificar la identidad deportiva puede suponer un proceso largo y dificultoso, ya que se pasa de ser el centro de atención y de que todo el mundo te reconozca, a ser una persona “anónima”.

“Yo creo que el primero que se lo tiene que quitar muy de verdad es uno, y yo no creo que sea un proceso fácil ni un proceso corto, yo creo que lleva su tiempo porque todo el mundo continuamente te lo recuerda, todo el mundo te ve con esos ojos, todo el mundo...”. (Ja6)

“Luego a otros niveles pues adaptarte, adaptarte a una nueva vida, estar peleando hay una lucha interna de decir -ya no eres jugador, ya no eres jugador, ya no eres jugador-... Y bueno, pues superar esa primera fase que es la más dura y que ahí sí que creo que debería de desarrollarse un programa para eso”. (Jr4)

“El jugador de baloncesto vive en un mundo irreal, vive en una nube, es decir, todo a su paso son saludos, son risas, son alabanzas, todo el mundo te conoce, eres una persona reconocida, eres una persona pública, y aparte que haces algo que gusta y... y muchos niños y gente se ve identificada contigo, con tu trabajo, con el deporte que practicas, vives en un mundo irreal. Entonces sí es cierto que a lo mejor cuando

empiezas en el mundo laboral dices -ostrás, aquí no se me reconoce tanto! Aquí no está la gente tan-... sí es verdad que a lo mejor echas de menos eso”. (Jr6)

4.2.3.2. Aprendizajes adquiridos y aplicables tras la retirada deportiva.

Desde el comienzo de la práctica deportiva, los jugadores van adquiriendo diferentes capacidades y habilidades para el desarrollo de su profesión. Ambos grupos coinciden en destacar, que dichas capacidades y habilidades, se desarrollan al formar parte de un equipo, tales como el espíritu de trabajo, la capacidad de esfuerzo, la competitividad, la capacidad para trabajar bajo presión, etc. Durante la carrera deportiva no todos son conscientes de dichas destrezas, que en algunos casos descubren y valoran una vez retirados, cuando forman parte de otro ámbito laboral.

“Formar parte de un grupo, el tener ese espíritu de trabajo, el ser capaz de tener responsabilidad, de recibir órdenes, de la presión, la tensión que hemos tenido que hacer frente en muchas competiciones, convivir con gente de otros países”. (Jr6)

“Los deportistas profesionales tienen muchas habilidades y conocimientos que luego se pueden trasladar a la vida por ejemplo empresarial, especialmente a nivel competitivo, a nivel de liderazgo, son cosas que luego puedes adaptar a un punto diferente”. (Ja1)

4.2.3.3. Oportunidades laborales y recuperación de la vida social.

Algunas de las dificultades a las que el jugador se tiene que enfrentar cuando se retira, es encontrar su sitio en la sociedad. Durante los años compitiendo no han compatibilizado su carrera deportiva con otro trabajo, y han podido perder relaciones sociales. Por ello, las redes de contactos generadas durante la carrera deportiva, y las relaciones sociales, son señaladas como posible manera de encontrar trabajo por el grupo de jugadores retirados, pese a que en algunos casos el paso de solicitar y/o buscar ayuda dentro de la red de contactos es complicado. Otros jugadores intentan mantenerse dentro del entorno del baloncesto con el objetivo de que la gente no se olvide de ellos.

“A veces creemos que se parte de cero, pero no del todo, creo que se puede echar mano de contactos sobre todo, de habilidades adquiridas, de clubs en los que has participado de alguna manera ahora participa de otra, creo que es el momento de darle la vuelta y no sentirnos de menos por utilizar ciertos contactos adquiridos durante la vida profesional”. (Jr4)

“De búsqueda de contactos, de llamar a gente, de moverme por ambientes que me viera la gente, de que no se olvidara de mí, porque bueno, pues un poco aprovechando que habías estado, que la gente te conocía, que tienes un nombre en algunos sitios y demás pues intentas tirar un poco de eso y a ver si con un poco de suerte cae algo”. (Jr5)

4.2.3.4. Beneficios y dificultades durante la retirada deportiva.

En toda transición, los deportistas encuentran cosas positivas y negativas, por las que tienen que pasar. A pesar de la complejidad del proceso y de la gran cantidad de dificultades y problemas a los que se enfrentan los jugadores retirados, son capaces también de señalar aspectos positivos relacionados con el proceso de retirada deportiva, como poder planificar su vida y contar con fines de semana libres para desarrollar otras actividades, ya que durante su carrera deportiva lo tenían limitado.

“Una cosa que sí que agradecí muchísimo a la hora de dejar de jugar, de ser profesional era el poder planificarme mi vida, mis días libres, mis fines de semana, saber cuándo voy a tener unas vacaciones, cuándo voy a poder ir con mi mujer a un sitio, a otro”. (Jr4)

Del mismo modo, también refieren como algo positivo el encontrar otras actividades que les atraigan y que aprendan con ellas, lo que puede considerarse como una forma de mitigar los aspectos negativos del proceso de retirada.

“En mi caso me empezó a gustar cuando era jugador una actividad que no tiene nada que ver con el deporte, pero me di cuenta de que estaba aprendiendo algo y eso no me disgustó”. (Jr1)

Las dificultades que imagina el grupo de jugadores en activo, o que conocen por la información que otros les han contado, son fundamentalmente tres. En primer lugar señalan la disminución drástica en el nivel de ingresos que se sufre al dejar la práctica profesional de baloncesto.

“Me dicen que lo que más afecta es la cantidad de dinero que dejas de ingresar, o sea, el de repente ver que en tu cuenta bancaria entraba X dinero, y ya no entra esa cantidad”. (Ja6)

En segundo lugar, estos deportistas señalan como dificultad importante para ello, el hecho de que durante su carrera deportiva los jugadores son el centro de atención, todo se organiza entorno a su actividad profesional, incluso los horarios y actividades familiares; y al finalizar su carrera deportiva se encontrarán en el extremo contrario, donde dejarán de ser importantes y reconocidos a nivel social, y deberán ser ellos los que se adapten al ritmo y necesidades de los demás.

“Adaptarte a que ya no eres el centro de atención, sino el que estás ahí para ayudar a los demás”. (Ja5)

Finalmente, el tercer pensamiento que se repite con frecuencia, hace referencia a la falta de experiencia que se posee. Los jugadores son conscientes de la situación del mercado laboral y de lo que las empresas exigen a la hora de las contrataciones, por lo que consideran como muy importante la falta de experiencia en otros ámbitos.

“Evidentemente la falta de experiencia por lo que estoy viendo ahora mismo, viendo más o menos lo que piden empresas y diferentes sitios para poder trabajar, todos exigen experiencia mínima de muchos años y creo que ahí es donde nosotros los jugadores llevamos un déficit importante y creo que es lo más importante”. (Ja1)

Los jugadores retirados hablan de las dificultades vividas durante el proceso, en diferentes aspectos. El comienzo de una vida nueva les supuso periodos en los que no sabían bien que hacer y qué dirección tomar.

“Lo pasé muy mal durante un tiempo porque ves que no sale nada, no tienes ningún sentido de dirección y estás muy perdido y desorientado”. (Jr5)

“Creo que te sientes un poco empezando a hacer una vida normal, pero con una edad a la que todo el mundo debería estar acostumbrado a ella, o sea quizá un poco como un novato”. (Jr6)

En este punto, la identidad deportiva aparece como algo relevante a la hora de cambiar la forma de pensar y de verse a uno mismo, además de la nostalgia de otra época de la vida más excitante y con otro tipo de recompensas personales.

“A nivel también mental yo creo que es bastante fácil quedarse un poco enganchado o anclado un poco en el pasado, en una etapa que es muy excitante, yo creo que es un peligro que tienes que estar casi venciendo cada día”. (Jr2)

En este grupo, coincidiendo con los jugadores en activo, el factor económico juega un papel destacado una vez retirados. Los ingresos disminuyen claramente; sin embargo el estilo de vida en muchos casos se mantiene, por lo que la dificultad para mantenerlo es alta.

“Pues el más importante yo creo que es el económico, sobre todo el planificarte tu vida a partir de ese momento, tu generación de ingresos, cómo vas a mantener ese ritmo de vida”. (Jr4)

4.2.3.5. Necesidades que aparecen tras la retirada.

Diferentes necesidades aparecerán durante la adaptación a su nueva vida, para los jugadores que se retiran, las cuales desconocían hasta el momento. Los programas de ayuda o hablar con otros jugadores, puede facilitar la forma de afrontar las dificultades que aparezcan. Por ello, el grupo de jugadores en activo demandan encontrar ayuda de otros jugadores que hayan pasado por lo mismo, y les puedan transmitir experiencias o consejos para afrontar una situación nueva en su vida.

“Encontrar gente con la que poder hablar de esto y que tú percibas que te entienden, porque por lo general lo que recibes son frases típicas y lo que se suele decir, con lo cual escuchas pero que no asimilas”.(Ja1)

Además, una vez más la cuestión económica aparece señalada por los jugadores en activo como una cuestión especialmente importante cuando se retire.

“Perder esa capacidad adquisitiva, esa entrada continua de dinero que tenemos y además unas cantidades respetables pasas a no tener nada, debe dar vértigo el ver que el siguiente mes de repente no te entra dinero”. (Ja5)

Desde el punto de vista de los jugadores retirados la formación, la economía y la falta de tiempo aparecen como necesidades. La formación y la falta de experiencia en otros campos consideran que son factores limitantes a la hora de encontrar trabajo.

“Formación, por que dices -claro, yo empiezo con mucho retraso y sé muchas cosas pero este tío sabe muchísimas más y se ha ganado ya un currículo importante en el mundo laboral que yo ahora mismo empiezo de cero-”. (Jr5)

“Tengo clarísimo que tengo que realizar un máster y tengo claro que tengo que todavía hacer alguna cosa más, que si bien tengo un buen nivel de inglés quiero mejorarlo, si bien tengo un nivel bastante mínimo informático tengo que mejorarlo”. (Jr1)

Las necesidades económicas, suponen un factor importante a la hora de adaptarse a la retirada, ya que, en general, los ingresos disminuyen drásticamente por lo que se ve complicado soportar los gastos y el ritmo de vida al que los jugadores están acostumbrados durante su carrera deportiva.

“Bueno necesidades sobre todo era pues eso, al principio económicas, ¿no?. Decir - oye tengo que cubrir un mínimo para poder pagar los gastos que tengo-”. (Jr6)

Finalmente, y de forma algo sorprendente, aparece otra necesidad relacionada con el nivel de condición física de los deportistas. Es una cuestión de organización del tiempo diario, ya que encuentran dificultades para organizarse y seguir manteniendo los niveles de condición física a los que están acostumbrados.

“Con lo cual el tiempo yo creo que ahora mismo sí que es una variable que echo mucho en falta, y además, claro, antes dabas por supuesto, o sea, el ponerte en forma o el estar medianamente bien físicamente es algo que no contemplabas, que te venía dado y exigido, y estabas dentro de un programa, y ahora tiene que partir de ti el buscar ese tiempo”.(Jr3)

4.2.3.6. Actividad física tras la retirada deportiva y patologías crónicas.

El deporte de alto rendimiento obliga a los deportistas a forzar sus cuerpos al máximo, con muchas horas de entrenamiento, competiciones, lesiones, etc. El cuerpo del deportista se acostumbra a unas cargas e intensidades muy altas durante muchos años, y que inevitablemente disminuyen tras la retirada deportiva. En este momento se pueden desarrollar diferentes patologías, como se ha señalado anteriormente. En relación a este aspecto, se puede observar como no hay una posición común entre los sujetos entrevistados, encontrado dos vertientes claramente diferenciadas (aquellos deportistas que no realizan ningún tipo de actividad física y aquellos que siguen realizando actividad física), especialmente evidente en el grupo de los jugadores ya retirados.

“Muy poca, en parte porque tiempo tenemos todos al final por mucho que hagas, pero no..., como estoy estudiando, estoy trabajando y demás prefiero concentrarme en lo que estoy haciendo ahora y cuando tenga tiempo me dedicaré a ello”. (Jr1)

“Sí, no paro, yo no paro de hacer deporte. De hecho estoy mejor de peso y todo eso que cuando jugaba a baloncesto”. (Jr6)

Las lesiones que se producen durante la carrera deportiva pueden ser agudas o crónicas. Estas últimas perdurarán tras la retirada deportiva, y podrán influir en la calidad de vida de los deportistas. En este punto no se observan diferencias entre jugadores en activo y jugadores retirados, ya que todos señalan este tipo de consecuencias o patologías y las entienden como algo lógico por haberse dedicado al deporte de alta competición.

“Tendinitis crónica en los tendones de Aquiles, que eso me ha lastrado durante toda mi carrera deportiva y esa es la lesión más grave. Me rompí el tobillo. Este dedo me lo rompí, el dedo pequeño de la mano izquierda me lo rompí este año, está roto y no se puede parar. Bueno, esguinces de tobillo, rodilla, o sea, mil cosas”. (Ja4)

“El dolor es tu compañero de vida a esta altura de la carrera de deportista profesional, el dolor es una cosa que bueno, al final está ahí, pero desarrollas una capacidad de aguantar el dolor “. (Ja5)

Esta cuestión es constantemente señalada por todos los deportistas entrevistados. En nuestra muestra, tan solo uno de los participantes, perteneciente al grupo de los deportistas ya retirados, señala que no sufre ningún tipo de dolor ni arrastras ninguna lesión.

“No, ¡fíjate! Tengo bastantes amigos que sí, pero yo afortunadamente no...”. (Jr2)

4.2.3.7. Vuelta a la competición (Jugadores retirados).

Una gran mayoría de jugadores retirados se plantean la vuelta a la competición, a alto nivel o niveles inferiores, señalando para ello diferentes motivos como el continuar vinculado al mundo de baloncesto o por realizar actividad física de manera continuada. En nuestro caso, ninguno de los jugadores entrevistados lo ha llevado a cabo participando en ligas de alto nivel.

“Cuando acabe esta temporada, a lo mejor empezar a jugar así a un nivel amateur, para hacer alguna actividad deportiva porque creo que es bueno y tampoco el cambio este brusco que he hecho no creo que sea bueno”. (Jr5)

“Sí me lo he planteado, pero bueno, son días, ¿no? Días que te levantas y... y lo puedes plantear y tal, pero no, sé que... sé que necesitaría ponerme... no estoy en forma”. (Jr3)

4.2.4. Recomendaciones de jugadores retirados a otros jugadores.

La muestra forma parte de la élite del baloncesto español, habiendo competido al más alto nivel tanto nacional como internacional. Todos ellos han desarrollado una carrera deportiva con muchos años de experiencia por lo que, independientemente de estar en activo o retirados, tienen gran experiencia en todos los aspectos que componen la vida de un jugador profesional. Esta experiencia puede ser transmitida, y utilizada por otros jugadores jóvenes, los cuales van a vivir situaciones similares durante su vida profesional. Los puntos clave en los que todos coinciden son a nivel académico, finalizando o aumentando la formación académica, a nivel de planificación de la retirada, pensando durante los últimos años como se van a organizar una vez retirados, y a nivel de programas de ayuda.

“Creo que en España no hacemos bien las cosas con los jóvenes, o sea, yo desarrollaría un sistema algo más parecido a lo que hay en Estados Unidos, en el que se dan facilidades a los deportistas a que estudien y cuando acaban su carrera, que es eso, 21, 22 años, los lanzan al profesionalismo, que están ya más preparados mentalmente, deportivamente, en todos los aspectos. Ahora mismo estamos mandando a muchos chicos de 16, 15, 14 años a otras ciudades a clubes grandes por la comida y el alojamiento creyendo que van a ser jugadores profesionales y no nos estamos dando cuenta que estamos haciendo algo grave con estas personas porque son niños que no van a estudiar, son niños que van a ser analfabetos, son niños que cuando acaben sus carreras van a estar muy perdidos, si es que llegan, porque no es fácil llegar”. (Jr1)

“Porque evidentemente eso de que no se puede estudiar pues es una realidad si lo comparas con estudiar yendo a clase todas las mañanas, haciéndolo en 5 años. Pero bueno, tú tienes que ser consciente que tu ritmo es otro y adaptar eso a tu ritmo. Yo creo que tienes que tener la perspectiva de saber un poco lo que quieres, lo que pasa es que es complicado porque vas contracorriente, es decir, un poco las líneas marcadas son unas y tú llevas un ritmo un poco diferente, pero dentro de ese ritmo yo creo que se puede integrar el formarte, el hacer cosas, el seguir estudiando. Y yo creo que eso es importante, porque luego son muchos años los que quedan después”.

(Ja4)

“La gente debería tener acceso a gente que le orientase un poquito mejor sobre cómo aprovechar esos años de deporte para formarse a la vez que juegan llegar a los jugadores que no saben bien hacia dónde encauzar su formación y facilitar un poco ese paso. Yo creo que la gente muchas veces no hace porque no sabe realmente las opciones que tiene ni sabe cómo puede hacerlo. Hay gente que realmente no se forma porque no sabe en qué, ni sabe lo que le gusta, ni sabe cómo hacerlo”. (Jr6)

DISCUSIÓN

DE LOS

RESULTADOS

5. Discusión de los resultados

Tras presentar los resultados de la investigación, se llevará a cabo la interpretación de dichos datos y la comparación con estudios previos, con el fin de dar respuesta a las hipótesis planteadas, siguiendo con el orden previamente establecido para la presentación de los resultados.

El apartado de discusión se compone de cuatro grandes grupos (Tabla 13). En ellos se encuadran todos los aspectos que componen e influyen en las transiciones por las que un deportista pasa, desde el comienzo de la práctica deportiva hasta la retirada y adaptación a una nueva vida. Este complejo camino debe ser observado de manera multidimensional, teniendo en cuenta todos los factores que afectan al deportista (Stambulova, 2010; Stambulova et al., 2009; Stambulova et al., 2007; Taylor et al., 1994).

Tabla 13. Contenidos de la discusión.

Historia de vida y académica
Inicio deportivo
Influencias externas durante la niñez y adolescencia
Formación académica
Dedicación: tiempo invertido
Retirada deportiva y proceso
Inicio, motivos y proceso de la transición deportiva hacia la retirada
Preparación para la vida tras la retirada
Sentimientos ante la transición deportiva previa a la retirada
Apoyos recibidos durante el proceso de retirada
Programas y ayudas a los que acceden los jugadores
Adaptaciones a la nueva vida
Identidad deportiva
Aprendizajes adquiridos y transferencias aplicables tras la retirada
Oportunidades laborales y recuperación de la vida social
Beneficios y dificultades durante la retirada deportiva
Necesidades que aparecen tras la retirada
Actividad física tras la retirada y patologías crónicas
Vuelta a la competición (Jugadores retirados)
Recomendaciones de jugadores retirados a otros jugadores

5.1. Historia de Vida y Académica

En este punto se expondrán diferentes aspectos de la vida de los jugadores, desde sus comienzos en el baloncesto cuando eran niños, su paso para convertirse en jugadores profesionales, formación académica y la dedicación que supone para ellos dedicarse a este deporte. Aunque no ha sido objeto de la presente investigación centrarse en el pasado de los jugadores, ni conocer en profundidad como ha sido su trayectoria deportiva, como ocurre con otras investigaciones y objetos de investigación (erg.; Moesch, Trier, Wikman, & Elbe, 2013), este conocimiento general de su historia de vida y académica, permite tener una visión superficial de su trayectoria y permitiría averiguar la influencia que ciertos factores, como la trayectoria académica, podrían tener en el proceso final de su retirada deportiva.

5.1.1. Inicio deportivo.

Diferentes motivos son los que llevan a los niños a comenzar a practicar un deporte. En este estudio los factores que predominan a la hora de comenzar a practicar baloncesto son: la diferencia de altura con los compañeros de la misma edad, la influencia del entorno familiar, la necesidad de los padres a nivel organizativo mediante actividades extraescolares, el estar saludable y en forma, por diversión y para ocupar el tiempo libre con amigos haciendo cosas juntos, y por la influencia de grandes eventos deportivos, coincidiendo con los resultados obtenidos por García Ferrando (2006) y Gómez, Escribá, Gálvez, Tárraga, Tárraga (2016).

Wylleman et al. (2004) señalan que la edad de comienzo en la práctica de un deporte está comprendida entre los 8 y los 12 años, y Abernethy, Côté y Baker (2002) señalan los 13 años como el momento en el que se elige un deporte en concreto, datos con los que coinciden los resultados de este estudio. Sin embargo, en deportistas exitosos varias investigaciones, han demostrado que la edad de iniciación en el entrenamiento y la competición varía de forma muy evidente, como la llevada a cabo por Güllich (2007) sobre 4455 deportistas olímpicos que participaron en las Olimpiadas de Atenas (2004). En ella analizó los datos sobre la edad de comienzo a entrenar en su especialidad deportiva y los resultados sugieren que la edad de comienzo del entrenamiento específico varía entre y dentro de la misma disciplina deportiva, y que un considerable porcentaje de deportistas internacionales comienzan a entrenar después del tradicional “timing” de la identificación del talento (aproximadamente entre los 8-12 años).

En estas edades comienza a desarrollarse el compromiso con el deporte, de acuerdo con la teoría del compromiso deportivo (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, y Keeler, 1993; Scanlan, Russell, Beals, y Scanlan, 2003), por la cual el deseo y la decisión de continuar en el deporte, depende de la diversión que se obtiene por la participación, las oportunidades de implicación, las coacciones sociales y el apoyo social. De esta forma los jugadores empezarán a invertir tiempo en un deporte que en el futuro se convertirá en su profesión.

Además, es preciso señalar que la cultura deportiva del país puede jugar un papel muy importante sobre la edad de comienzo en una disciplina deportiva (e.g.; Ford, & Williams, 2011; Salmela & Moraes, 2003; Stambulova et al., 2009), especialmente en aquellos deportes que tienen un gran impacto social (como puede ser el fútbol en Inglaterra, el

hockey sobre hielo en Canadá, el fútbol o el baloncesto en España o el rugby en Nueva Zelanda). Como influye sobre niños de 8-12 años un partido de la Copa del Mundo de rugby, que cuya cuota de pantalla en televisión alcanza en otros países el 80% no será lo mismo si la cuota de pantalla es del 10%. En este sentido se considera necesaria la realización de más investigaciones que puedan superar algunas limitaciones metodológicas (e.g., clasificación de los sujetos) y culturales, que impliquen análisis transnacionales como sugieren Stambulova et al. (2009).

5.1.2. Influencias externas durante la niñez o adolescencia.

El comienzo en la práctica deportiva depende de varios factores, como el país y la cultura deportiva del mismo, el entorno familiar, el centro educativo y las actividades extraescolares que en él se realicen, los grandes eventos deportivos que se celebren y que coincidan con una edad determinada del niño, etc. El entorno familiar aparece como una de las influencia más importantes para que los niños comiencen a practicar un deporte en concreto, coincidiendo con Eccles & Harold (1991) y Roberts (2001). Esta influencia dependerá de si alguno de los miembros de la familia ha practicado un deporte, del nivel de actividad física de los padres, lo que influirá en la práctica de un deporte o de otro (Cheng, Mendonça & Farias Júnior, 2014; Cotè, 1999; Dorsch, Smith, & Dotterer, 2016; Leary, Lilly, Dino, Loprinzi, & Cottrell, 2013; Loprinzi & Trost, 2010; Salmon & Timperio, 2007). Además la continuidad en la práctica deportiva de los deportistas estudiados, dependió del comportamiento de los padres durante la práctica deportiva, de la percepción de apoyo recibido, y de los hábitos saludables de los padres, datos que coinciden con los

obtenidos por Edwarson y Gorely (2010) y Swaminathan, Thomas, Yusuf, y Vaz (2013). Los resultados obtenidos señalan que en el caso de familiares que han sido deportistas profesionales o han estado vinculados al baloncesto de alguna manera, la influencia para decidir dedicarse a jugar al baloncesto es mayor, ya que el deporte está presente en muchos momentos del día a día.

Fuera del entorno familiar, los grandes eventos deportivos y el centro educativo influyen en la decisión de comenzar a practicar un deporte u otro. En el caso de las generaciones recogidas en este estudio, uno de los eventos deportivos más importantes que se celebró fue la Olimpiada de Barcelona '92. Este evento supuso la aparición del deporte español a nivel mundial (García Ferrando, 2006), acompañado por el aumento del número de practicantes. Además la gran cobertura mediática de las diferentes modalidades favoreció, en el caso de los seguidores del baloncesto por la participación del llamado “Dream Team”, que muchos niños quisieran comenzar a practicar los deportes que estaban viendo en la televisión. En ese momento en el que deciden comenzar a practicar baloncesto, parte de la muestra se encontraba entre los 10 y 14 años, edad que coincide con la propuesta Wylleman et al. (2004). Los entrenadores también son señalados por los jugadores como una influencia importante durante sus primeras etapas formativas (Conroy & Coatsworth, 2006; Gallimore & Tharp, 2004), fundamentalmente alrededor de los 15 o 16 años (Wylleman et al., 2004).

5.1.3. Paso del deporte amateur al profesional.

El deportista vive varias transiciones durante su carrera deportiva en las que se producen importantes cambios a diferentes niveles (físicos, deportivos, psicosociales, formativos, etc.), generalmente en la transición de junior a sénior y, en la transición a un entorno más alto de entrenamiento, paso a profesional (Stambulova, Engström, Franck, Linnér, & Lindahl, 2015). Dentro de una muestra heterogénea como la que nos ocupa, el momento y la forma de pasar del deporte amateur al profesional es muy diferente, y está comprendida entre los dieciséis y los veinticuatro años, coincidiendo con los resultados obtenidos por Chamorro et al. (2015), ya que sitúan el paso del deporte amateur a profesional entre los 16 y 18 años, lo mismo que Abernethy et al. (2002).

Según los datos obtenidos se pueden diferenciar dos maneras diferentes de llegar a ser jugador profesional de baloncesto. Una, en la que los jugadores permanecen en España y de diferente forma llegan a ser profesionales, y otra, en la que los jugadores desarrollan su etapa universitaria en EEUU compaginándola con la práctica de baloncesto.

En el caso de los jugadores que permanecen en España, la evolución suele ser dentro de un club en el que se va subiendo de categoría, hasta llegar al equipo profesional, o por ser fichado por un club profesional desde un equipo amateur. Los datos obtenidos en este estudio coinciden con los obtenidos por Lorenzo et al. (2009) y Sánchez et al. (2014), los cuales señalan que el paso de categoría junior a sénior (deporte amateur a profesional) suele producirse dentro del club, es decir, los jugadores en equipos de categorías de formación pasan al primer equipo.

En el caso de los jugadores que emigran a EEUU para continuar con su formación académica y deportiva, ya se les podría considerar en cierto modo profesionales, pese a no recibir una remuneración económica directamente, ya que no está permitido por las normas de la competición universitaria americana. Sin embargo, a cambio de jugar para la universidad reciben de manera gratuita formación académica, alojamiento, manutención, billetes de avión y material deportivo. Este grupo que cuenta con muchas facilidades para desarrollar una carrera dual adecuada y encontrar el equilibrio entre ambas, va a depender de la correcta adaptación al centro para poder llevarlo a cabo con éxito (Poczwadowski, Diehl, O'Neil, Côté, & Haberl, 2014; Stambulova et al., 2015). Estos jugadores cuando finalizan su ciclo universitario en EEUU, regresan a España o Europa, para comenzar su carrera profesional.

El paso de ser jugador de baloncesto amateur a profesional es un paso muy complicado, como señalan los jugadores estudiados, ya que depende de factores externos, como la suerte, tener la oportunidad, las lesiones, el agente, etc., datos que coinciden con los obtenidos por Sánchez et al. (2014) y Van Rossum y Gagné (2005).

5.1.4. Formación académica

Como en el apartado anterior, existen grandes diferencias entre los jugadores que continúan en España, con aquellos que deciden realizar su formación universitaria en EEUU. En el primer caso, la mayoría de los jugadores señalan las grandes dificultades que encontraron para poder compaginar la carrera deportiva con la formación académica (Javerlhiac et al., 2010; Torregrosa et al., 2004). Solo en 2 de los casos estudiados, los jugadores cuentan que

tuvieron “suerte” por haber encontrado ayuda y comprensión por parte de algunos profesores. De hecho la gran mayoría no consiguieron finalizar sus estudios, debido a las grandes dificultades que suponen la compaginación de ambas carreras.

Por otro lado, la gran mayoría de los casos, debido a no cumplir con los requisitos necesarios para ser considerados deportistas de alto nivel o de deportistas de alto rendimiento, no cuentan con las ayudas previstas para ese grupo de deportistas. La dedicación de los jugadores profesionales de baloncesto es prácticamente la misma, sean o no considerados alto nivel o alto rendimiento según el Real Decreto 971/2007, por lo que las adaptaciones de su formación académica deberían ser similares. Esto significa que el tiempo con el que cuentan para asistir a clase, estudiar y acudir a exámenes es reducido. Con esto no se pretende decir que se baje el nivel de exigencia requerido, sino que es necesaria la ayuda por parte de las instituciones y profesores para adaptarse a las necesidades especiales de estos deportistas, línea que es señalada por la Unión Europea (European Commission, 2012) como fundamental a la hora de desarrollar la carrera dual. Pese a la necesidad de adaptar la formación académica a las necesidades de los jugadores, existen estudios, como el de Ryan (2015), que señalan que en Nueva Zelanda pese a las facilidades que ofrecen los centros educativos para desarrollar una carrera dual, muchos deportistas no son capaces de compaginar deporte y estudios.

En el caso de los jugadores que realizan su formación en EEUU, la problemática de compaginar ambas carreras parece estar resuelta. En ese modelo, todo está dirigido a que los deportistas puedan compaginar sus estudios con la práctica deportiva, por lo que las clases y exámenes se programan en función de entrenamientos, partidos y viajes. Su

currículo está adaptado a sus necesidades especiales (De Knop et al, 1999). Además en épocas en las que, por normativa de las ligas, no se pueden realizar entrenamientos oficiales, los jugadores pueden aprovechar para avanzar con los créditos académicos. Sin entrar en debates sobre el nivel formativo, este modelo parece más adecuado a la hora de que los deportistas puedan compaginar ambas carreras, la deportiva y la formativa, sin tener que verse obligados a elegir entre una u otra (Ncaa,2017).

Los datos cuantitativos de la presente investigación reflejan que el 50% de los jugadores poseen bachillerato y selectividad (N=6), el 42% posee un título universitario (N=5) y un 8% posee un master (N=1). Es importante señalar que del grupo que posee un título universitario, tres de los jugadores realizó su formación en EEUU mediante una beca deportiva. Los resultados obtenidos por López de Subijana et al. (2016) son similares, ya que en sus resultados el 36,9% poseían estudios primarios y secundarios, el 43,9% habían completado una diplomatura o estudios superiores y el 8,2% poseían un título de master.

5.1.5. Dedicación: tiempo invertido.

Como muchas otras profesiones, el deporte profesional requiere una dedicación exclusiva en muchos momentos de la carrera deportiva (Alfermann et al., 2007). Coincidiendo con la teoría de la práctica deliberada (Ericsson, Krampe y Tesch-Romer, 1993) y con la del compromiso deportivo (Scanlan et al., 1993; Scanlan et al., 2003), los resultados indican que los jugadores comenzaron en general pronto en la práctica del baloncesto, con el deseo y la decisión de continuar en el deporte, divirtiéndose e implicándose en él, ayudados por las coacciones sociales y el apoyo social. De este modo empezaron a invertir tiempo en un

deporte que en el futuro se convertirá en su profesión. Gracias a esto alcanzaron la maestría deportiva, ya que la media de años compitiendo, tanto de jugadores en activo como retirados, es de 14 o 15 años.

Esta dedicación, casi en exclusiva (Conde, 2013), significa que en muchos momentos los deportistas se ven obligados a dejar de lado otros aspectos de la vida (Crook et al., 1991; Puig et al., 2006; Werthner et al., 1986), tanto a nivel personal, como educativo, ya que alcanzar la maestría deportiva supone un gran esfuerzo y dedicación.

Un factor que afecta durante la adaptación a la retirada y que en algunos casos aparece posteriormente en el tiempo, es el hecho de haber perdido relaciones sociales durante los años como jugador. La dedicación y la distancia con el círculo de amistades, en algunos casos, provoca que el jugador retirado pierda ese círculo de amistades (González et al., 2009), teniendo que crear otra red social durante el periodo de adaptación a su nueva vida. Este es un factor importante a la hora de tener una transición más sencilla, ya que en alguno de los casos estudiados generó ansiedad y soledad.

5.2. Retirada deportiva y proceso.

La llegada de la retirada deportiva es un momento inevitable en toda carrera deportiva, por lo que en este punto se discutirá cómo es el proceso desde su inicio hasta la adaptación a la nueva vida. Para conocer cómo es el proceso de retirada deportiva, se presentarán aspectos como los motivos, la preparación ante la retirada, los apoyos que se reciben y los programas de ayuda a los que acceden.

5.2.1. Inicio, motivos y proceso de la transición deportiva hacia la retirada.

Diferentes factores son los que desencadenan que los jugadores comiencen a pensar y plantearse la retirada. Este proceso comienza alrededor de los 30 años, coincidiendo con estudios como los realizados por Du et al. (2007), Ferreira et al. (2015), North et al. (2004) y López de Subijana et al. (2016). Para diferenciar que sucede con los jugadores retirados y los jugadores en activo, en este punto se procede a diferenciar entre ambos grupos, aunque la diferencia solo exista en las vivencias que los retirados tienen sobre la transición.

Ambos grupos coinciden en la edad en la que se empiezan a plantear la retirada y en los motivos. La influencia de otros compañeros que se acercan a la retirada, el cambio de prioridades (Alfermann et al., 2004; Cecic', 1998; Coakley, 2006; Du et al., 2007), la opción de comenzar otra carrera profesional, la falta de ofertas (Lavallee, 2000; McKnight et al., 2009; Stambulova, 2010; Taylor et al., 1998; Taylor et al., 1994; Werthner et al., 1986) y las lesiones (Brewer et al., 2000), son los motivos por los que los jugadores comienzan a plantearse la retirada o por los que la llevan a cabo.

La falta de ofertas económicas, la disminución de las cantidades ofertadas, y la precariedad laboral, tal y como señalan los jugadores, coincide con lo recogido en la prensa en los últimos años (baloncestoconp, 2012; grada360, 2013; marca, 2012 y 2013), sobre migración de jugadores al extranjero, la retiradas deportiva de otros o la desaparición de clubes.

La manera en la que los jugadores se fueron adaptando durante la transición hacia la retirada vino determinada por el motivo, el momento, la voluntariedad de la decisión, etc., coincidiendo con otros estudios como los de Du & Tsai (2007), Lavallee (2000), Taylor et al. (1998) y, Werthner y Orlick (1986). Los resultados del presente estudio permiten comprender que, a lo largo de la vida del deportista, se pueden diferenciar varias etapas en relación a la finalización de la carrera deportiva:

- Cuando son más jóvenes en la que no piensan en la retirada y solo se centran en su carrera deportiva.
- Otra en la que comienzan a pensar que hay algo después del deporte, en la mayoría de los casos sin saber muy bien lo que será o como se van a enfrentar a eso, pero esto todavía es algo lejano y a lo que no le dan una importancia capital.
- Otra, en el que la retirada está cerca por diferentes motivos, y en la que el jugador ya puede empezar a tener sentimientos de ansiedad y miedo a lo que está llegando.

Estos fueron los casos de los jugadores en los que la retirada llegó de forma predecible, por decisión personal, por edad o por desección. En este caso los jugadores tuvieron sentimientos negativos, y en algún momento también sentimientos positivos, coincidiendo con los datos obtenidos por Dimoula et al. (2013) y Martin et al. (2014). En este último estudio, los deportistas señalaban aspectos positivos de la retirada, como disponer de más tiempo libre, no tener tanto riesgo de lesión, no sufrir estrés por la competición, etc. En los casos de jugadores que tuvieron que retirarse de forma no voluntaria por una lesión, cuando estaban en una de las dos primeras fases comentadas anteriormente, coincidiendo con

Brewer et al. (2000), señalan que tuvieron muchas dificultades, en primer lugar para asimilar la situación y posteriormente adaptarse a su nueva vida. Reconocen que el proceso fue muy traumático, y que tardaron años en adaptarse a una nueva situación provocada por algo inesperado. Resultados similares son los obtenidos en diferentes estudios (e.g.: Crook et al., 1991; Kerr et al., 2000; Werthner et al., 1986), en los que se señala que durante el proceso que se vive tras una retirada involuntaria, aparecen sentimientos negativos que se ven incrementados, como pueden ser la ansiedad, la depresión, la disminución de la autoestima, etc.

5.2.2. Preparación para la adaptación tras la retirada.

De cara a una adaptación posterior a la retirada, compaginar la carrera deportiva con otra actividad (carrera dual), ya sea laboral o a nivel de formación, parece facilitar la transición (European Commission, 2012; Ferreira et al., 2015; López de Subijana et al., 2016; Pallares et al., 2011; Park et al., 2012). La gran mayoría de los jugadores participantes en este estudio, han señalado que la formación juega un papel clave no solo a la hora de retirarse, tanto desde un punto de vista laboral como emocional, sino durante la carrera deportiva. Para Guirola et al. (2016) compatibilizar los estudios con la carrera deportiva evita desarrollar una fuerte identidad deportiva, ya que el deportista tiene también la identidad de estudiante, por lo que desarrolla varias identidades, lo que también favorece las relaciones sociales. Aquellos que compaginaron ambas facetas señalan que, desarrollar otra actividad fuera del baloncesto les ayudó a desconectar y liberarse de la presión de la competición, o incluso también les ayudó en momentos críticos de su carrera deportiva como la transición de junior a sénior o transición de amateur a profesional, datos que coinciden con los

obtenidos por Lorenzo et al. (2009) y Sánchez et al. (2014). Los jugadores que han estudiado durante los años compitiendo o lo han compaginado con otra actividad, parecen haber tenido una transición más sencilla que otros que no lo hicieron (López de Subijana et al., 2016). De hecho jugadores ya retirados comentan que tendrían que haber continuado con los estudios mientras jugaban, y alguno los retomará una vez retirado. En algunos casos, los jugadores que ven cerca la retirada comienzan a buscar opciones a nivel formativo que puedan compaginar, y así estar más preparados a la hora de enfrentarse al mercado laboral.

Tanto los jugadores retirados como en activo, creen que a mayor formación académica mayores serán las posibilidades de encontrar trabajo y de tener una transición más sencilla, coincidiendo con Torregrosa et al. (2015) y Tshube y Feltz (2015) que proponen como trabajo preventivo para la transición hacia la retirada el desarrollo de una carrera dual. Contar con formación académica parece para los jugadores, un requisito mínimo a la hora de acceder al mercado laboral y tener mayores posibilidades de obtener un trabajo, ya que los jugadores cuando se retiran tienen el hándicap de no tener experiencia en otros ámbitos laborales. Si tenemos en cuenta los datos obtenidos en este estudio, la edad media a la que se retiran los jugadores es de $32,3 \pm 0,66$ años, coincidiendo con los datos obtenidos por Ferreira et al. (2015), Kuettel et al. (2016) y López de Subijana et al. (2016), por lo que personas de su edad pueden llevar ya casi diez años trabajando y acumulando experiencia. Esto sin duda alguna, supone una gran dificultad añadida inicialmente, ya que hoy en día, dada la situación laboral, puede ser incluso más determinante acceder antes al mercado laboral que la propia formación. No obstante, esta situación de acceso tardío al mercado

laboral debe ser contrarrestada con las destrezas que los jugadores han ido desarrollando durante su carrera.

5.2.3. Sentimientos ante la transición deportiva previa a la retirada.

Todos los jugadores, independientemente de los motivos de la retirada, coinciden en que en algún momento tuvieron sentimientos negativos durante el proceso de adaptación, como tristeza y/o ansiedad, coincidiendo con otros estudios similares (e.g.; Du et al. 2007; Locher, 2016; Stambulova, 2010; Stambulova et al., 2009; Wylleman et al., 2016). La principal diferencia que se observa en relación al tipo de transición experimentada, radica en la intensidad y duración de esos sentimientos. Los factores claves son la voluntariedad o no de la retirada (Alfermann, 2000; Allison & Meyer, 1988; Cecic' et al., 2004; Lavallee, 2000; Martin et al., 2014; McKnight et al., 2009; McPherson, 1980; Sinclair & Orlick, 1993; Stambulova, 2010; Taylor et al., 1994; Werthner et al., 1986), y el motivo o los motivos por los que los jugadores se retiran, que serán determinantes en relación al tipo de sentimientos que aparezcan.

En este estudio ninguno de los jugadores ha señalado directamente haber sufrido trastornos importantes a nivel emocional o de abuso de alguna sustancia durante la transición, tal y como se ha podido constatar en otros estudios o se ha podido conocer por la prensa escrita (El Mundo, 2002; García, 2008; Sánchez, 2016). Alguno de los jugadores entrevistados en este estudio, comenta que lo pasó muy mal, que durante un periodo de tiempo sufrió por haberse retirado. Sin embargo, es preciso considerar que pueda existir una importante limitación a nivel metodológico, ya que es muy improbable o difícil que una persona

comente abiertamente en una entrevista todas aquellas cuestiones relacionadas con la transición, especialmente las más delicadas y que pertenecen al ámbito más íntimo de las personas. Muy probablemente, para poder llegar a este nivel de conocimiento sería preciso utilizar otras metodologías como sería un estudio de caso longitudinal o bien realizar varias entrevistas, hasta poder alcanzar un mayor nivel de confianza en la relación investigador-jugador. En cualquier caso para el objetivo de este estudio, que los jugadores señalen las enormes dificultades experimentadas a lo largo del proceso, confirma y coincide con los resultados de otras investigaciones (e.g.: González et al., 2009; Guirola et al., 2016; Lally et al., 2008; Martin et al., 2014; McKnight et al., 2009; Stambulova et al., 2007) y con los testimonios de ex-deportistas (García, 2008, 2013; Sánchez, 2016). Algunas de las dificultades descritas en otros estudios y con los que coinciden los datos obtenidos en este estudio son por ejemplo, para Lally et al. (2007) la una pérdida de amistades y de atención por parte de la sociedad, para Martin et al. (2014) la pérdida de la identidad y de prestigio, y Stambulova et al. (2007) describe sentimientos de vacío, tristeza e incertidumbre.

En el otro extremo, están aquellos jugadores que en algún momento han sentido liberación y alivio al dejar de jugar a nivel profesional, coincidiendo con otros estudios que obtuvieron datos similares en diferentes deportes (Dimoula et al., 2013; Knights, Sherry & Ruddock-Hudson, 2016; Martin et al., 2014; Sinclair et al., 1993), en los que se señalan aspectos positivos tras la retirada como tener más tiempo libre, menos estrés, libertad para organizar su día a día, menos dolores, etc. Estos jugadores han conseguido adaptarse de una forma natural a su nueva situación, por lo que su transición ha sido más sencilla que en otros casos. En nuestro estudio, este grupo de jugadores tenían formación académica, o tuvieron la oportunidad de trabajar en algo relacionado con el baloncesto beneficiándose de

Carlos Martínez Díaz de Corcuera

los contactos obtenidos durante su carrera profesional, coincidiendo con López de Subijana et al. (2016) y Puig et al. (2006). Muy probablemente, se podría establecer una relación causa-efecto, entre el hecho de tener una oportunidad laboral inmediatamente nada más terminar su vida como deportista de alto rendimiento y tener unos sentimientos muchos más positivos hacia la finalización de la carrera deportiva.

5.2.4. Apoyos recibidos durante el proceso de retirada.

Los apoyos que los deportistas tienen durante todo el proceso de retirada, desde que comienzan a valorar la posibilidad de la retirada hasta que están adaptados a su nueva vida han sido estudiados por diferentes autores, como por ejemplo Guilmore (2008), Palomo (2012), Park et al. (2012), Wippert & Wippert (2008), Wylleman et al. (2016). Todos ellos señalan la importancia del entorno más cercano, pareja, familia y amigos, durante toda la carrera deportiva, y durante la última transición de adaptación a una nueva vida. Para Wylleman et al. (2016) el apoyo del entorno es fundamental en diferentes etapas, siendo una de ellas durante la retirada deportiva. Pero además, el mismo autor involucra en dicho apoyo social a instituciones como Comités Olímpicos y a sponsors privados durante el proceso, ya que pueden ser de gran ayuda en diferentes aspectos.

Coincidiendo con estos resultados, los jugadores señalan que este apoyo resulta fundamental a la hora de facilitar la transición hacia algo que desconocen, y a lo que de alguna manera temen. La ayuda, apoyo y comprensión resultó clave para los jugadores retirados durante el proceso y posterior adaptación a la nueva vida, ya que el entorno acompaña al deportista durante todo el proceso, pudiendo aconsejarles y asesorarles en

diferentes aspectos de la vida. En el caso de los jugadores que estaban casados durante todo el proceso señalan que el apoyo de su pareja fue clave durante toda la transición, datos que concuerdan con los obtenidos por Fernández et al. (2006).

Por otro lado, los jugadores reclaman la necesidad de otro tipo de apoyos que puedan llegar desde asociaciones, clubes, instituciones, etc., y que no obtuvieron, como demanda Wylleman et al (2016). El sentimiento que los jugadores describen es de abandono, coincidiendo con los datos aportados en el estudio de López de Subijana et al. (2016). Este sentimiento surge fundamentalmente cuando los jugadores valoran los esfuerzos que han hecho durante su carrera deportiva, analizando todo aquello que han dejado a un lado, y al llegar el momento de retirarse, no perciben que tengan ninguna ayuda durante el proceso por parte de instituciones, clubes, entrenadores, etc. Los datos obtenidos por López de Subijana et al. (2016) señalan que tan solo el 12,1 % de los deportistas participantes en su estudio recibió algún tipo de apoyo o asesoramiento de cara a la inserción laboral. El tipo de ayuda que los jugadores demandan, es una ayuda que debe estar estructurada y diseñada especialmente para cubrir las necesidades que durante el proceso van apareciendo. El apoyo por parte de instituciones parece clave a la hora de tener una adaptación más sencilla tras la retirada, como indican los datos obtenidos por Leung, Carre y Fu, (2005), que compararon la calidad de la retirada entre deportistas con ayuda por parte de alguna institución y deportistas que no tuvieron ese tipo de ayuda. Con los datos obtenidos y coincidiendo con otros estudios, parece muy relevante la implicación de diferentes organismos que guíen a los jugadores durante la última transición de su carrera, para facilitar su salida del deporte profesional en activo y su adaptación posterior.

5.2.5. Programas y ayudas a los que acceden los jugadores.

Como se ha mostrado anteriormente existen diferentes programas de ayuda al deportista, a los cuales se puede acceder de diferentes maneras, sin embargo los resultados muestran que los jugadores desconocen la existencia de muchos de estos programas de ayuda. En este sentido, es preciso señalar varias consideraciones al respecto de los programas de ayuda a los jugadores retirados. Por un lado, aquellos programas más conocidos, como puede ser el programa ADO, cuentan con unos requisitos para acceder tan exigentes, que en el caso de nuestra muestra, compuesta entre otros por jugadores internacionales que han competido al máximo nivel, solo uno de los participantes cumplía.

Por otro lado, también existen algunos programas de ayuda a los que los deportistas podrían acceder, pero que por desconocimiento y falta de información sobre la existencia de ellos, no lo hacen, tal y como también señala Puig (2006) que demanda que la información sobre estos programas llegue a los interesados en ellos. Sin duda alguna, en este aspecto debería haber una mayor implicación de todas las instituciones para transmitir esta información a los deportistas, ya bien sea desde las propias supra-instituciones como el Consejo Superior de Deportes o del Comité Olímpico Español, hasta organizaciones de menor impacto como puedan ser las asociaciones de jugadores, o los propios clubes. Todos los jugadores deberían ser informados de la existencia de dicho programas y, que por lo tanto, tuvieran la posibilidad de acceder a ellos si lo desearan. Entre finales de 2016 y principios de 2017, como se ha comentado anteriormente, se han lanzado diferentes programas dirigidos a jugadores de baloncesto desde FIBA y desde la ABP. En la actualidad ninguno de ellos puede ser valorado en profundidad debido al poco tiempo transcurrido desde su

Carlos Martínez Díaz de Corcuera 188

lanzamiento. Sin embargo, por la información que se posee actualmente, parece que ambos programas pueden ser de gran ayuda para los jugadores de baloncesto. En el caso del programa “Time Out” lanzado por FIBA, se ofrece a los jugadores formación on-line y de manera presencial, en periodos no competitivos para poder compaginar ambas facetas. Las plazas ofrecidas para cada país son dos.

Cuando los jugadores hablan sobre las características que un programa de ayuda al deportista debe tener, indican que es clave un punto de vista holístico, ya que son personas normales, con sus necesidades y deseos, con diferentes aspectos que interactúan entre ellos y a los que hay que ayudar durante la transición deportiva. Los jugadores creen que la ayuda necesaria para que su retirada deportiva y adaptación sea lo más sencilla posible, debe comenzar desde mucho antes de la retirada. Este tipo de ayuda debería cubrir las necesidades de los jugadores a nivel de formación académica, a nivel financiero, a nivel emocional, sobre búsqueda de empleo, etc. A nivel de formación académica, los jugadores hablan del concepto de carrera dual (European Commission, 2012), sin darle ese nombre y sin conocer el concepto, pero describen un tipo de ayuda y acciones que se asemejan a las acciones llevadas a lo largo de una carrera dual. A nivel financiero, los jugadores demandan ayuda para saber gestionar sus ingresos de cara al futuro y así tener una seguridad económica durante la retirada. A nivel emocional, las necesidades vienen por ser escuchados y comprendidos, por personas que puedan entender todo el proceso. Esta visión holística que los jugadores proponen, coinciden con lo propuesto en algunos estudios, como los de Guirola et al. (2016), Kuettel et al. (2016), Stambulova (2010, 2016), y Wylleman et al. (2013). Stambulova (2016), por ejemplo, hace una revisión sobre la evolución de los estudios sobre las transiciones deportivas, y señala, dentro de 6 aspectos relevantes, la

Carlos Martínez Díaz de Corcuera

importancia de ver al deportista como una persona completa, desde una perspectiva holística y un enfoque ecológico. O'Brien (2017) propone la utilización de talleres, cinco, con una duración de noventa minutos cada uno, en los que se traten factores como el grado de identidad deportiva, el apoyo social, el efecto de no realizar una carrera dual y la autoconfianza. Estos talleres son supervisados por diferentes profesionales, y por jugadores en activo y retirados.

5.3. Adaptaciones a la nueva vida

Una vez que el jugador de baloncesto toma la decisión de retirarse y empezar una nueva vida, comienza un proceso, generalmente largo, hasta que se adapte a su nueva situación. En este proceso intervienen factores que serán determinantes para que la adaptación sea lo más sencilla posible. Algunos de ellos vendrán determinados por lo que se haya hecho durante la carrera deportiva, y otros dependerán de lo que el jugador haga tras la retirada.

5.3.1. Identidad deportiva

La identidad deportiva quizá sea uno de los aspectos más estudiados y que más influye en algunos casos en la adaptación a los cambios que se presentan tras la retirada (Carter-Thuillier, Carter-Beltran, Barría, & Ojeda, 2016; Martin et al., 2014; Orta, Sicilia & Fernández-Balboa, 2016; Ronkainen, Kavoura & Ryba, 2016), según señalan los jugadores retirados. Como se ha comentado anteriormente, la identidad deportiva es “*el grado con el que el individuo se identifica con su rol de deportista*” (Brewer et al., 1993, p. 2); o la

imagen que el sujeto tiene de sí mismo a partir del vínculo que ha establecido con su deporte y la importancia que tiene esta dimensión sobre las demás áreas de su vida (Lally, 2007).

Cada jugador desarrolla la identidad deportiva de una manera, según sus vivencias, expectativas, formación, el carácter, etc. La identidad deportiva se va formando desde el comienzo de la carrera deportiva, es decir desde las etapas de formación. Teniendo en cuenta esto, parecería lógico pensar que los jugadores que cursaron estudios en EEUU desarrollaron una mayor identidad deportiva debido al entorno en el que vivían, a los cambios producidos para llevar una carrera dual, etc. Sin embargo, ocurre lo contrario, de tal forma que los datos obtenidos coinciden con otras investigaciones que señalan que el hecho de vivir en una residencia para deportistas no siempre hará que se desarrolle una mayor identidad deportiva (Verkooijen, Van Hove, & Dik, 2012).

Los jugadores retirados que han vivido la transición hacia una nueva vida, comentan que los primeros que tienen que cambiar ese rol son ellos, comenzando por dejar de pensar que son jugadores y verse cómo jugadores, coincidiendo con los resultados de Lally (2007). En ellos, señala que los deportistas que se van acercando a la retirada comienzan a disminuir su identidad deportiva a modo de protección, explorando otros roles como puede ser volver a estudiar o buscar un trabajo. En esta línea también coinciden Martin et al. (2014), los que además añaden, según datos obtenidos en un estudio en el que comparó a tres grupos deportistas en dos momentos separados por cinco años, que el mayor factor para que la identidad deportiva se reduzca es, el paso del tiempo.

Una manera de desarrollar una mayor identidad deportiva, como señalan Pallares et al. (2011) es teniendo una trayectoria lineal, no compaginando su carrera deportiva con la académica ni con la laboral. Por lo tanto, desarrollar una carrera dual aparece de nuevo como un factor clave durante la carrera deportiva y la posterior retirada, coincidiendo con lo expuesto por los jugadores retirados. Estos resultados vuelven a confirmar la necesidad del deportista de tener, a lo largo de su carrera deportiva, otro tipo de actividades e intereses, coincidiendo con Torregrosa et al. (2015) y López de Subijana et al. (2016), que además señala que aquellos deportistas que han continuado con su formación académica durante su carrera deportiva, han planificado su retirada antes de llevarla a cabo, siendo la adaptación a su nueva vida más sencilla, ya que al compaginar ambas actividades desarrollaron una identidad deportiva menos marcada que otros.

Esta situación, puede ser algo más compleja, porque en el mismo momento se está modificando la realidad social del deportista, ya que deja de ser el centro de atención y pasa desapercibido en el día a día, pudiendo provocar soledad y ansiedad (González et al., 2008). Esta es una situación totalmente nueva y diferente, en algunos casos incluso estresante, a la que los jugadores deben adaptarse, igual que señala García (2008; 2013). Lógicamente, esta situación puede ser vivida de muchas maneras, ya que también existen jugadores que agradecen o valoran el anonimato que le proporciona su nueva vida, y valoran sentir la sensación de libertad que hasta el momento no habían disfrutado en sus años compitiendo.

5.3.2. Aprendizajes adquiridos y aplicables tras la retirada deportiva.

Muchos son los estudios que abordan el tema del desarrollo de destrezas por parte de los deportistas durante su etapa compitiendo, y de su aplicación en otros ámbito laborales (Danish et al., 1993; McKnight et al., 2009; North et al., 2004; Pallares et al., 2011; Petitpas et al., 1992; Puig et al., 2006; Torregrosa et al., 2004). La aplicabilidad de las destrezas es un proceso en el cual el deportista adquiere algunas destrezas y posteriormente es capaz de aplicarlas, en uno o más aspectos de la vida más allá del contexto donde fue aprendido (Pierce et al. 2017). Por lo tanto este proceso cuenta con dos partes, el aprendizaje y la aplicación.

Los datos obtenidos en este estudio coinciden con los obtenidos en otros estudios como los de Danish, et al. (1993), Torregrosa et al. (2004), Pallares et al. (2011), Pierce et al (2017), quienes coinciden en señalar que los jugadores van desarrollando diferentes destrezas, como el liderazgo, la capacidad de trabajo y de realizarlo bajo presión, el trabajo en equipo, etc. Algunos jugadores creen que poseer este tipo de destrezas puede ser un valor añadido en su currículo, compensando la falta de experiencia profesional en otros campos. Señalan que algunas de estas destrezas son difíciles de adquirir, por lo que creen que pueden “tener ventaja” en este aspecto respecto a otras personas con más experiencia laboral. Sin embargo alguno de los jugadores estudiados cree que no podrá aplicar las destrezas desarrolladas durante su etapa compitiendo en otros aspectos de la vida. En este caso los resultados obtenidos no coinciden con los resultados de otros estudios, como los de McKnight et al. (2009), North et al. (2004), Petitpas et al. (1992) y Pierce, et al. (2017), en los que se señala que durante la carrera deportiva los deportistas son capaces de desarrolla una serie

Carlos Martínez Díaz de Corcuera 193

de destrezas y capacidades, las cuales podrán ser utilizadas y aplicadas en otros ámbitos laborales, dependiendo de factores que interactúan entre sí como el contexto, el entorno, y la posibilidad de aplicarlas. Quizá en el caso de estos jugadores que no creen que pueda ser así, el motivo sea porque no ven extrapolables dichas destrezas a otros ámbitos de la vida personal o profesional fuera del baloncesto.

5.3.3. Oportunidades laborales y recuperación de la vida social.

Los deportistas durante su carrera deportiva generan una red de contactos muy amplia, muchas veces de forma involuntaria y con desconocimiento de lo que puede significar de cara a la inserción laboral exitosa (Vilanova et al., 2016), una vez retirados. La carrera deportiva de un jugador de baloncesto, generalmente, implica el cambio de ciudad y/o de país en varias ocasiones, por lo que la red de contactos que se puede generar debido a estos cambios es muy amplia. Según datos de López de Subijana et al. (2016), el 34,4% de los deportistas que participaron en su estudio, encontraron trabajo gracias a la ayuda de familiares y amigos, y un 5% lo lograron gracias a otra red de contactos relacionada con su práctica deportiva y podrían ser extrapolables a cualquier otro deporte. Sin embargo, los resultados obtenidos no coinciden con los obtenidos por López de Subijana et al. (2016), ya que en este caso, tres de los seis jugadores retirados encontraron trabajo gracias a la red de contactos generada durante su carrera deportiva.

Otro dato importante sobre los resultados obtenidos en este estudio, nos indican que aquellos jugadores que compitieron a un mayor nivel, que participaron en Campeonatos del Mundo o Campeonatos Europeos, crearon una red de contactos mayor y con mayor

potencial que aquellos que compitieron a un nivel inferior. Por ejemplo Puig et al. (2006), estudiaron a deportistas olímpicos, y señalan que gracias a los contactos generados, la popularidad y a conocer el entorno, se podrá acceder a puestos de responsabilidad, siempre que se esté formado y preparado para desarrollar el trabajo propuesto. Es lógico pensar que cuanto más alto es el nivel al que se compite mayor es el nivel del entorno social, de los patrocinadores, etc. Por lo tanto los jugadores participantes en este estudio pueden contar con algunas facilidades proporcionadas por el nivel competitivo, como por los lugares donde han jugado y por los contactos se crearan durante su carrera deportiva.

5.3.4. Beneficios y dificultades durante la retirada deportiva.

La retirada deportiva supone una nueva etapa en la vida de un jugador de baloncesto, en la que diferentes vivencias se irán sucediendo hasta que consiga adaptarse a su nueva situación. Coincidiendo con estudios realizados en otros deportes (e.g.; González et al., 2009; Guirola et al., 2016; Lally et al., 2008; Martin et al., 2014; McKnight, 2009; Stambulova, 2010), parece ser que las dificultades que se les presentan a los deportistas son muy similares, independientemente del deporte, entre los que se encuentran, el cambio de rol social, la falta de experiencia laboral, la disminución de los ingresos, etc. En toda retirada deportiva van a aparecer aspectos negativos y aspectos positivos.

Uno de los aspectos que los jugadores señalan como positivos una vez retirados, es la posibilidad de disponer de tiempo libre en momentos que antes no tenían, como fines de semana, épocas vacacionales, etc., coincidiendo con Martin et al. (2014). Durante muchos años los jugadores no pueden disfrutar de días libres durante la temporada debido al

elevado número de partidos de competición y de entrenamientos, y en muchos de los casos estudiados, tampoco cuando la temporada ha terminado, ya que al ser convocados por la selección nacional el periodo vacacional se reduce considerablemente.

Tanto los jugadores en activo como los jugadores retirados conocen las dificultades a las que un jugador se enfrenta a la hora de retirarse. Sin embargo, los jugadores retirados son los que realmente mejor pueden transmitir cuáles son esas dificultades. La gran diferencia entre ambos grupos radica en el orden de aparición de las dificultades. Para los jugadores en activo el orden en el que creen que aparecerán, y por tanto de importancia, son la económica, el cambio de rol a nivel social y la falta de experiencia laboral fuera del baloncesto. Sin embargo para los jugadores retirados el orden es diferente. La primera dificultad que señalan es la sensación de estar perdidos y no saber hacia donde enfocar su vida, el cambio de rol social, y en último lugar, el económico. Desgraciadamente, esta circunstancia no ha podido ser contrastada con la literatura y las investigaciones recientes sobre este ámbito, ya que no se han encontrado estudios que comparen la realidad de los deportistas a punto de retirarse con la realidad de los deportistas ya retirados. Desde nuestra perspectiva, este aspecto se nos antoja fundamental, ya que, sin duda, el hecho de conocer como es el pensamiento de los jugadores retirados y cuáles son los aspectos prioritarios para ellos, permite o permitiría planificar mejor todo ese proceso, posibilitando enfrentarse a una realidad menos traumática.

Una vez finalizada la carrera deportiva comienza una nueva etapa, en la que el jugador debe adaptarse a muchos cambios (Ferreira et al., 2015; González et al., 2009), además de comenzar una búsqueda de empleo. En el caso de la muestra utilizada, ninguno de los

jugadores pudo compatibilizar la carrera deportiva con otro trabajo, por lo que no cuentan con experiencia laboral en otro ámbito. Los datos de este estudio indican que la media de tiempo que tardan los jugadores en encontrar trabajo es de aproximadamente dos años, coincidiendo con González et al. (2009) y Wylleman et al. (2013). López de Subijana et al. (2016) señalan que el tiempo que duró el proceso de adaptación de los jugadores retirados es de 18 ± 5.3 meses.

Quizá la cuestión económica sea en la que más diferencias aparecen, dependiendo del deporte que se practique y del nivel que se alcance. En este caso, los jugadores que durante su carrera deportiva percibieron sueldos más elevados, obtuvieron más primas por conseguir títulos, fueron convocados por la selección nacional o tuvieron contratos de patrocinio, es decir, sus ingresos fueron elevados, señalaron tener dificultades a la hora de adaptarse a los sueldos que comenzaron a percibir una vez retirados. Salvando las distancias, diferentes artículos publicados en prensa señalan las dificultades que atraviesan algunos deportista. Según un artículo publicado en la revista Sport Illustrated (Torres, 2009) el 78% de los jugadores de NFL y el 60% de los jugadores de NBA, están en bancarrota o tienen graves problemas económicos pasados entre dos y cinco años tras la retirada deportiva. Johnston, Messina y Yates (2016), además señalan la importancia de contar con un plan financiero que ayude a alcanzar los objetivos que cada uno se planteó al acabar su carrera deportiva. En el caso de este estudio, ningún jugador habla de problemas de esa magnitud.

5.3.5. Necesidades que aparecen tras la retirada.

Coincidiendo con lo expuesto en el apartado anterior, los jugadores señalan como necesidades tras la retirada deportiva factores a nivel económico, a nivel formativo, a nivel psicosocial y de apoyo desde diferentes agentes sociales (López de Subijana et al., 2016). En este apartado aparece un aspecto importante tanto para el proceso, desde que se comienza a pensar en la retirada deportiva, hasta el periodo de adaptación posterior, que es el papel que pueden tener los jugadores retirados en esta transición para ayudar a otros. Los jugadores sienten que puede ser de gran ayuda hablar con personas que puedan explicar realmente el proceso, que conozcan lo que se siente en cada momento y que puedan transmitir su experiencia, alejándose de las frases típicas, como también señalan Carlin y Garcés de Los Fayos (2012). Ninguno de los jugadores habló sobre la figura de un psicólogo como ayuda durante la transición, sin embargo otros estudios señalan la importancia de la psicología del deporte en diferentes momentos (Coulter et al., 2016; García-Jarillo, Francisco, & Garcés de Los Fayos, 2016; Guirola et al., 2016; Schinke, Stambulova, Lidor, Papaioannou, & Ryba, 2016; Torregrosa et al., 2004).

Uno de los motivos por los que los jugadores comienzan a plantearse la retirada, es precisamente por escuchar a jugadores más mayores hablar de ello. Por lo tanto, la aportación de jugadores retirados, que han pasado por este proceso, es vista por los jugadores en activo y retirados hace poco tiempo, como muy interesante. Este grupo de jugadores ha vivido a nivel profesional situaciones similares, por lo que hablan de las mismas situaciones y preocupaciones. La aportación de experiencia en este aspecto podría ser muy beneficiosa para afrontar ciertas situaciones que se presentarán durante el proceso

de adaptación. Parece que algunos programas de ayuda, como el programa de ayuda deportistas “Time Out” (Fiba, 2016), a deportistas comienzan a incluir la ayuda de ex-jugadores que puedan aportar su experiencia y vivencias durante todo el proceso.

5.3.6. Actividad física tras la retirada deportiva y patologías crónicas.

La calidad en la adaptación tras la retirada deportiva depende de multitud de factores, entre ellos el estado físico, que dependerá del estado del deportista antes de la retirada a nivel de lesiones de tipo crónico, y de la condición física tras la retirada.

La inactividad física es uno de los factores que aumentan la mortalidad (Bouchard, Blair, y Katzmarzyk, 2015), y la disminución drástica de la actividad física por parte de los deportistas (Lazarus et al., 2016) supone un alto riesgo de desarrollar diferentes patologías, como enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial y enfermedades endocrinas (Alonso, 2001). Este riesgo se puede ver reducido de manera significativa cuando el deportista realiza un programa de desentrenamiento o continua realizando actividad física de manera periódica (García et al., 2009). En muchos de los casos estudiados, los jugadores señalan que tras tantos años compitiendo, al retirarse no quieren continuar realizando actividad física, lo que parece un error tras analizar los estudios existentes.

Los resultados de este estudio señalan que existen dos grupos de jugadores según el nivel de actividad física dentro del grupo de retirados. Un grupo que no realiza ningún tipo de actividad física por diferentes motivos, como falta de tiempo, ganas, limitaciones físicas por alguna lesión, etc., y otro grupo que realiza actividad física de manera periódica.

Ninguno de los participantes realizó un programa de desentrenamiento tras su retirada, por lo que en un periodo de tiempo muy corto pasaron de realizar entre 16 y 22 horas/semanales de entrenamiento físico intenso además de 1 o 2 partidos, a no realizar nada o apenas nada de actividad física. Las adaptaciones que se producen durante la carrera deportiva se van perdiendo, y en este proceso se pueden desarrollar las patologías comentadas anteriormente, debido a una mala adaptación, a no realizar un programa de desentrenamiento adecuado y a la inactividad. Otros factores que son claves, además de la realización de actividad física, es tener un estilo de vida saludable cuidando la dieta, y evitando el consumo de tabaco y alcohol (Lazarus et al., 2016).

Uno de los motivos que causa la retirada deportiva son las lesiones (Lavallee, 2000; Taylor et al., 1998; Werthner et al., 1986). El tipo de lesión es uno de los factores que influyen en la capacidad para realizar actividad física tras la retirada, debido a las limitaciones físicas que puedan conllevar. De la muestra estudiada, todos los casos excepto uno, sufren o han sufrido algún tipo de dolor o limitación física tras la retirada relacionada con la práctica deportiva. Además uno de los participantes tuvo que retirarse debido a una intervención quirúrgica realizada para intentar solucionar un problema leve, pero que le supuso tener que retirarse, y por lo que actualmente prácticamente no puede realizar ninguna actividad física. En este caso la situación a la que se enfrentó fue muy complicada, debido a que no se había planteado la retirada y no estaba preparado para ella, lo que le supuso un largo periodo de adaptación.

Por lo expuesto, parece relevante dar a conocer a los jugadores que se retiren la importancia de llevar a cabo un programa personalizado de actividad física. Este programa debería

cumplir con las necesidades que un ex-deportista necesita para adaptar su cuerpo a la disminución de carga de trabajo e intensidad tras la retirada. Además la falta de actividad física y los cambios corporales que se producen (Stephan, Torregrosa, & Sánchez, 2007), pueden estar relacionados con ciertos sentimientos negativos que se dan durante la adaptación posterior a la retirada, como cambios en el estado de ánimo y humor, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, etc. (Adams et al., 2003; Liechtenstein et al., 2014). Por todo ello, un programa de actividad física podría ayudar tanto desde un punto de vista físico, como desde un punto de vista emocional, e incluso psicosocial.

5.3.7. Vuelta a la competición (Jugadores retirados).

Uno de los aspectos en los que la mayoría de los jugadores retirados coinciden es en plantearse volver a competir, independientemente del nivel de la competición. Normalmente, esta vuelta a la competición generalmente se plantea para competir a un menor nivel, aunque no obstante, en algún caso, se lo plantea para volver al mismo nivel competitivo. Quizá puede influir en este planteamiento, la identidad deportiva, la situación económica o la necesidad de realizar actividad física.

La pérdida de reconocimiento social puede hacer a los jugadores buscar opciones que les permitan recuperar parte de ese reconocimiento, y la forma que conocen para conseguirlo es volver a competir, aunque sea a otro nivel. La identidad deportiva juega un papel importante en este planteamiento hipotético de vuelta a la competición, ya que según los datos obtenidos en nuestro estudio, los jugadores que más se lo plantean son aquellos que no han desarrollado una carrera dual, por lo que estos datos podrían mostrar una vez más la

importancia de compatibilizar el deporte con otra actividad de cara a la vida posterior a la retirada deportiva (European Commission, 2012; Ferreira et al., 2015; López de Subijana et al., 2016; Pallares et al., 2011; Torregrosa, Chamorro, & Ramis, 2016; Torregrosa et al., 2015).

El nivel económico, no se considera que sea un factor determinante, ya que el planteamiento sobre el nivel competitivo en el que pretenden volver a jugar, no proporciona una remuneración económica muy elevada. Se ha de tener en cuenta que los jugadores de la muestra han participado en competiciones del máximo nivel tanto en España como en el extranjero, por lo que sus salarios han sido elevados. Antes de la crisis económica, jugadores del nivel de la muestra de este estudio, podían competir en ligas menores recibiendo salarios elevados, no tanto como los que podrían percibir a más nivel, pero muy por encima del salario que percibirían por otro tipo de trabajo. En la actualidad esta situación ya no se da, por lo que este razonamiento podría descartarse.

La necesidad de realizar actividad física puede ser otra causa por la que los jugadores se planteen volver a competir, por la “adicción” a la dopamina (Adams et al., 2003), y de la adrenalina que la competición genera. Una vez retirados y estando fuera del deporte de alta competición, los jugadores se dan cuenta que no encuentran actividades que puedan hacerles volver a tener sensaciones parecidas a las que han vivido en sus años jugando. Quizá por ello puedan plantearse volver a competir. Es importante señalar que solo uno de los jugadores estudiados volvió a competir una vez retirado, pero bajo circunstancias especiales del club en el que se había retirado. Ninguno de los demás volvió a competir al máximo nivel.

5.4. Recomendaciones de jugadores retirados a otros jugadores.

Como se comentó anteriormente, una de las necesidades de los jugadores es tener a alguien con quien hablar, que haya vivido lo que ellos están viviendo o van a vivir, dejando fuera las frases típicas. La experiencia de los jugadores retirados (Carlin et al., 2012) que han vivido una transición deportiva hacia la retirada, puede ser de gran ayuda para aquellos deportistas jóvenes que la vivirán en el futuro. Por lo tanto esta situación podría ser muy beneficiosa para todos los jugadores, independientemente del momento de su carrera en el que se encuentren, o de adaptación a su vida tras la retirada. Para los jugadores en activo podría ayudarles a conocer a que se van a enfrentar en sus últimos años de carrera deportiva y después de la retirada. De este modo podrían, por ejemplo, planificar su retirada, retomar los estudios o ampliarlos, etc., y así tener una transición más sencilla. En el caso de los jugadores retirados, podría ser una forma de ayudar a jugadores que van a vivir experiencias que ellos ya han vivido, y quizá poder beneficiarse de ello durante su adaptación.

Además estos testimonios son una fuente de información muy valiosa para la creación de programas o sistemas de ayuda para deportistas. La información transmitida se basa en experiencias vividas por el propio sujeto, en escenarios y situaciones heterogéneas, como una historia de vida (Moesch et al., 2013), por lo que es información de primera mano, fiable y realista. Por ello los deportistas pueden jugar un papel clave a la hora de diseñar estrategias y programas de ayuda.

Los programas de ayuda se basan en investigaciones científicas, en teorías y experiencias contadas por personas del mundo laboral, que son muy útiles para ayudar a los deportistas en muchos aspectos de la vida, tanto personales, psicosociales, psicológicos, financieros, etc. Sin embargo estos programas nunca podrán transmitir ciertas situaciones, emociones, sentimientos, etc., que solo se saben si se ha pasado por este tipo de transición, y que solo se pueden transmitir mediante una conversación en la que se pueda interactuar. La inclusión de deportistas retirados en programas de ayuda puede tener un doble beneficio, por un lado, para los deportista en activo por la transmisión de información, experiencias y recomendaciones sobre la retirada por ser un punto de apoyo durante el proceso; y por otro lado, para los deportistas retirados la posibilidad de ayudar a otros deportistas en situaciones similares a los que ellos han vivido, sintiéndose útiles al poder transmitir sus experiencias. Por lo tanto, el papel del ex-deportista es fundamental a la hora de ayudar a otros deportistas, siendo clave el cara a cara para poder llevarlo a cabo de forma fructífera.

CONCLUSIONES

6. Conclusiones del estudio

A modo de conclusión, a partir de los objetivos planteados anteriormente y en relación a los resultados y discusión, las conclusiones obtenidas en este estudio son las siguientes:

En relación al objetivo “Conocer cuál es el proceso que vive un jugador de baloncesto desde que comienza a pensar en la retirada y cuando ese momento se acerca, hasta la adaptación a su nueva vida”.

- El proceso de retirada es un proceso multifactorial, cuyo origen se puede encontrar en la edad del deportista, la influencia de jugadores más veteranos, los cambios de prioridades, la mala situación económica que el deporte está atravesando o una nueva opción laboral.
- Cómo se experimente la retirada y posterior adaptación, depende de diferentes factores, como por ejemplo, haber tenido una carrera dual o no, del grado de identidad deportiva, de su entorno, de la situación económica, de la voluntariedad o no en la toma de decisión.
- La carrera dual aporta beneficios tanto para los jugadores en activo como para los retirados.
- Desarrollar una identidad deportiva menos marcada favorece la adaptación tras la retirada.

En relación al objetivo “Analizar los diferentes sentimientos que tienen los jugadores de baloncesto durante todo el proceso de retirada”.

- Los sentimientos que los jugadores tienen durante la retirada son, en la mayoría de los casos, negativos como ansiedad y tristeza. Sin embargo, también experimentan sentimientos positivos, como liberación y alivio.

Respecto al objetivo “Analizar las posibles diferencias entre las necesidades que los jugadores en activo creen que tendrán tras la retirada y las que viven los jugadores retirados”.

- Las necesidades a las que ambos grupos creen que van a tener que enfrentarse coinciden, como pueden ser las económicas, laborales, etc., pero las diferencias surgen en el orden de aparición.

En cuanto al objetivo “Analizar las diferentes soluciones que los jugadores plantean de cara a la transición deportiva y a su posterior adaptación”.

- Es preciso diseñar programas y estrategias individualizadas que se adapten a las necesidades específicas de cada sujeto.
- Se considera de vital importancia el apoyo que puedan aportar personas que hayan experimentado la misma situación, y que puedan transmitir su experiencia.

En cuanto al objetivo “Con los datos proporcionados por los jugadores en activo y retirados, comparar ambos procesos y obtener una visión global del proceso desde diferentes puntos de vista”.

- Ambos grupos tienen vivencias y sentimientos similares, y coinciden en que la formación académica es un pilar clave para tener una adaptación a su nueva vida más sencilla. Las diferencias aparecen entre las necesidades que los jugadores en activo creen que tendrán y las que los jugadores retirados viven.

6.1. Limitaciones del estudio

Los resultados y las posibles aplicaciones de esta investigación podrán ser observados con mayor precisión, si se tienen en cuenta las limitaciones del estudio. Entre estas, podemos señalar las siguientes:

- Los estudios cualitativos en los que el jugador es entrevistado sobre sus vivencias, sin poder triangular la información proporcionada, puede llevar a recibir información en algunos casos incompleta o inexacta.
- Este estudio realiza entrevistas de manera retrospectiva, por lo que la información que se recibe está muy condicionada por el tiempo transcurrido desde el momento a analizar hasta el momento de la entrevista, además de la posible influencia de la situación personal y emocional del entrevistado en ese momento. Sin embargo, también es preciso señalar que, en el caso de la presente investigación, y teniendo en cuenta su

diseño, este aspecto se ve disminuido ya que el lapso de tiempo a investigar es muy reducido, ya que la muestra seleccionada no llevaba más de 5 años retirada.

- Una tradicional limitación de la investigación cualitativa, especialmente cuando se utilizan las entrevistas en profundidad para poder extraer los resultados, viene dado por el tamaño de la muestra y por el concepto de saturación de la información. Sin embargo, en nuestro caso, la especificidad de la muestra y la idiosincrasia de este deporte en concreto, no permite generalizar con otros deportes.

6.2. Futuras líneas de investigación

Con el fin de avanzar en la ayuda durante la retirada a los deportistas, y en concreto a los jugadores y jugadoras de baloncesto, es necesario proponer futuras líneas de investigación que permitan profundizar en el conocimiento de este proceso. Se proponen ideas sobre el objeto de la investigación y sobre la metodología:

- Realizar comparativas de la retirada deportiva entre jugadoras de baloncesto en las mismas situaciones que se han estudiado en el presente estudio, entrevistando a jugadoras en activo y jugadoras retiradas. Probablemente, en el caso de las jugadoras, nos enfrentemos a un proceso mucho más complejo, dada la realidad profesional de las mismas, y en el que se incluyen otros aspectos relacionados con la maternidad o la adaptación a la vida laboral de las mujeres.
- Investigar sobre cómo son las situaciones vividas entre jugadores y jugadoras durante el proceso de retirada, sus diferencias y similitudes, si necesitan el mismo tipo de ayuda, cuáles son las demandas en función del género, etc.

- Llevar a cabo estudios en los que se investigue sobre cómo son las retiradas deportivas dependiendo del nivel competitivo del jugador profesional.
- Realizar estudios sobre cómo son las transiciones y la adaptación a la nueva vida de los jugadores de baloncesto en otros países, y compararlo con lo que sucede en España.

En relación con la metodología:

- Es necesario la realización de estudios longitudinales, que investiguen sobre todo el proceso de retirada, desde el momento en el que un jugador o jugadora comienza a pensar en la retirada y cómo es la evolución de su planteamiento.
- Realizar un estudio de tipo intervencionista durante el proceso de retirada, que pueda ayudar a los deportistas profesionales, independientemente de su nivel competitivo.
- Incluir al entorno del jugador o jugadora dentro del estudio, pudiendo entrevistar al círculo más cercano del jugador o jugadora de cara a conocer cómo viven el proceso, cómo les afecta, cómo es la ayuda que proporcionan, etc.

APLICACIONES PRÁCTICAS

7. Aplicaciones prácticas

La retirada es un proceso inherente a toda carrera deportiva, y quizá sea el más traumático para la persona. Durante los años compitiendo todo jugador atraviesa por momentos buenos y no tan buenos. Los momentos no tan buenos, se han de vivir y superar, ya que la carrera deportiva generalmente continúa, y el jugador desea recuperar su mejor nivel para continuar compitiendo. De esta forma los jugadores superan situaciones complicadas, tanto de su vida personal como profesional.

Sin embargo afrontar una retirada supone hacer frente a un futuro incierto, para el que generalmente el jugador no está preparado, el cual desea que no llegue, ante el cual no se sabe muy bien como actuar, y además sin saber muy bien en que se van a poder apoyar. En muchos casos la sensación es de estar perdido, ya que todo a lo que el jugador está acostumbrado cambia radicalmente. Un jugador profesional tiene una vida muy estructurada durante su carrera deportiva, con horarios, viajes, etc., muy planificada y con poca variabilidad, por lo que al dejar de tener esa rutina es lógico pensar que se necesite un periodo de adaptación. De la noche a la mañana un jugador, que lleva años compitiendo a nivel profesional, pasa de comenzar la pretemporada el día X, la temporada el día X, con X días de entrenamiento a la semana a una hora determinada, a tener que organizarse su día a día sin, en la mayoría de casos, obligaciones laborales. Estos momentos son los más críticos, a nuestro entender, para la persona, ya que se puede producir desconcierto, desorientación, pueden aparecer sentimientos negativos, ansiedad, depresión, etc. A este aspecto se puede añadir la falta de empatía del entorno por desconocimiento del tipo de

situación, salvo en contadas excepciones en las que algún familiar fuera deportista profesional, ya que no entienden la profundidad de esta transición y pueden transmitir cierta incompreensión ante situaciones que jugador vive durante la adaptación.

Durante la carrera deportiva al jugador se le prepara para alcanzar su máximo rendimiento, desarrollando al máximo sus capacidades físicas y técnicas, con programas de prevención para reducir el riesgo de lesión, con actuaciones a nivel nutricional, etc., pero no se le enseña a prepararse para algo que llegará inevitablemente independientemente de los años que se compita o del nivel competitivo que se alcance. En muchos casos a los jugadores jóvenes se les advierte sobre lo que supone ser deportista profesional, los beneficios y los peligros, pero en pocas veces se les habla de los que supone la retirada deportiva.

El primer paso para que los jugadores tengan una retirada más sencilla podría empezar desde la etapa de formación, mediante campañas de información dirigidas a los jugadores jóvenes, con el objetivo de concienciarles sobre lo que supone una carrera deportiva, sobre la retirada y de las diferentes posibilidades con las que cuentas para prepararse de cara a ese momento.

Existen casos en los que jugadores que compiten en ligas no consideradas profesionales (LEB oro y plata), perciben sueldos que no siempre superan el salario mínimo interprofesional anual, pero que sin embargo entrenan las mismas horas que cualquier equipo profesional, con las consiguientes dificultades para desarrollar una carrera dual. En este caso creemos que algún tipo de regulación por parte de los responsables de las competiciones sería necesaria, para adaptar las exigencias y horarios al sueldo percibido,

permitiendo de este modo a los jugadores compatibilizar su carrera deportiva con su formación académica o laboral, además de poder incentivar este tipo de carrera dual con excepciones fiscales. Muchos son los casos que conocemos de primera mano, en los que jugadores que han competido en estas ligas, incluso percibiendo sueldos muy superiores a los actuales, están sufriendo en la actualidad problemas económicos y de adaptación. Quizá el haber podido acceder a programas de ayuda durante la carrera deportiva o tras la retirada podrían haber reducido este tipo de situaciones.

Algunas de las aplicaciones prácticas que se pueden sacar tras la realización de este estudio son:

- Desarrollar programas de ayuda y apoyo a los jugadores profesionales de baloncesto, a los que puedan acceder independientemente de su nivel competitivo, para dotarles de las herramientas necesarias para afrontar la transición deportiva de manera mas sencilla.
- Crear gabinetes de ayuda dirigidos a ayudar a los jugadores jóvenes, y aquellos que siendo ya profesionales, quieran seguir estudiando. El objetivo de este tipo de ayuda buscaría mejorar las técnicas de estudio y la mejora en la optimización del tiempo. De este modo la compaginación entre deporte y estudios, resultaría mas sencilla.
- Involucrar a diferentes instituciones (ABP, ACB, FEB y CSD) y a clubes, para facilitar de alguna manera el desarrollo de una carrera dual, y durante el proceso de retirada de los jugadores.

- Desarrollo de programas de desentrenamiento, diseñados específicamente a las necesidades de cada deportista, con el objetivo de disminuir el riesgo de desarrollo de patologías relacionadas con el abandono del deporte profesional.
- Involucrar a jugadores veteranos o retirados en la formación de los jugadores jóvenes, ya que ellos pueden transmitir las vivencias reales y todo lo que implica esta profesión.
- Creación de talleres o seminarios, en los que participen profesionales de diferentes disciplinas y, jugadores en activo y retirados. En ellos los jugadores podrían compartir sus experiencias y con la ayuda profesional se podría trabajar en estrategias para desarrollar una carrera dual, para preparar y afrontar la retirada, y para adaptarse a una nueva vida.

Creemos conveniente remarcar que las actuaciones que se propongan de cara a ayudar a los deportistas durante su transición deben ser creadas de manera multidisciplinar, en la que expertos en diferentes materias puedan aportar sus conocimientos y así crear el mejor programa posible para cada deportista. Además creemos que es de vital importancia que deportistas en activo y deportistas retirados formen parte durante la creación y desarrollo de la dichas actuaciones. La experiencia vital que los jugadores pueden aportar parece clave para que la ayuda a los deportistas sea lo mas específica posible, y así alcanzar el objetivo para el que los programas de ayuda han sido diseñados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

8. Referencias bibliográficas

Abernethy, A., Côté, J., & Baker, J. (2002). Learning from the experts: Practice activities of expert decision makers in sport. *Research quarterly for exercise and sport by the american alliance for health, physical education, recreation and dance*, 74(3), 342–347.

Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 24(06), 549-564.

Adams, J., & Kirkby, R. J. (2003). El exceso de ejercicio como adicción: Una revisión. *Revista De Toxicomanías*, 34, 10-22.

Adler, P., & Adler, P. A. (1985). From idealism to pragmatic detachment: The academic performance of college athletes. *Sociology of Education*, 58(4), 241-250.

Aidman, E. V., & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport & Exercise*, 4(3), 225-236. Doi:10.1016/S1469-0292(02)00003-1

Albion, M., & Fogarty, G. (2003). Evaluation of the athlete career and education program, phase I - 2003. *Center for Organizational Research and Evaluation. University of Southern Queensland, Brisbane.*

- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives*, pp. 45-58. Michigan: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, pp. 712-733. New Jersey: J. Wiley & Sons.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of german, lithuanian, and russian athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(1), 61-75. Doi:10.1016/S1469-0292(02)00050-X
- Allison, M. T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport Journal*, 5(3), 212-222.
- Alonso, L. (2001). Desentrenamiento: Análisis y criterios actuales. *EFDeportes.Com*, 37(7). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>
- Alonso, R. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo III. Desentrenamiento deportivo: Teoría e hipótesis. *EFDeportes.Com*, 25(5). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>
- Álvarez, A. (2011). Inserción laboral de los futbolistas de élite tras su retirada. *International Journal of Sport Sciences*, 1(2), 115-128.

- Arnau, J. (1998). Metodología de la investigación psicológica. In M. T. Anguera, J. Arnau, M. Ato, R. Martínez, J. Pascual & G. Vallejo. *Métodos de investigación en Psicología*, pp. 23-44. Madrid: Síntesis.
- Asociación de futbolistas profesionales (2014). *AFE presenta las reclamaciones por impagos a jugadores ante la LFP*. Afe.es. Recuperado de <http://www.afe-futbol.com/Publico/Actividad?idNoticia=9158>
- Atchley, R. C. (1991). The influence of aging or frailty on perceptions and expressions of the self: Theoretical and methodological issues. In J. Birren, J. Lubben, J. Rowe & D. Deutchman. *The Concept and Measurement of Quality of Life in the Frail Elderly*, pp. 207-225. United Kingdom: Academic Press London.
- Aquilina, D., y Henry, I. (2010). Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union member States. *International Journal of Sport Policy*, 2(1), 25-47.
- Baillie, P. H., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6(1), 77-98.
- Baloncestoconp (2013, 16 de octubre). *Los jugadores españoles siguen emigrando, Dani López y Jesús Fernández los siguientes*. Recuperado de <http://www.baloncestoconp.es/noticias-adecco-oro/los-jugadores-espanoles-siguen-emigrando-dani-lopez-y-jesus-fernandez-los-siguientes/>
- Bambuck, R. (2004). Des réponses et des solutions á réinventer. En Pessac, *Le Crépuscule Des Dieux: Des Syntômes Au Diagnostic*, pp. 140.

- Biddle, S. J., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L., & Sparkes, A. C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: Quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences, 19*(10), 777-809.
- Bisquerra, R. (1989). Métodos de investigación educativa. Guía práctica. *Metodología de la investigación educativa*. Barcelona: CEAC.
- 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*(1), 87-94. Doi:10.1177/101269028502000108
- Blinde, E. M., & Stratta, T. M. (1992). The "sport career death" of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits. *Journal of Sport Behavior, 15*(1), 3.
- Blodgett, A. T., & Schinke, R. J. (2015). "When you're coming from the reserve you're not supposed to make it": Stories of aboriginal athletes pursuing sport and academic careers in "mainstream" cultural contexts. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 115-124.
- Bloom, B. S., & Sosniak, L. A. (1985). *Developing talent in young people*. In B. Bloom (Eds.). New York: Ballantine Books.
- Bouchard, C., Blair, S., & Katzmarzyk, P. (2015). Less sitting, more physical activity, or higher fitness?. *Mayo Clinic proceedings, 21*(11), 1533-1540. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.005>

- Bourdieu, P. (1989). La ilusión biográfica. *Historia y Fuente Oral*, 56(2), 27-33.
- Brené, S., Bjørnebekk, A., Åberg, E., Mathé, A. A., Olson, L., & Werme, M. (2007). Running is rewarding and antidepressive. *Physiology & Behavior*, 92(1), 136-140. Doi:10.1016/j.physbeh.2007.05.015
- Brewer, B., Van Raalte, J., & Linder, D. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.
- Brewer, B., Van Raalte, J., & Petitpas, A. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. *Career Transitions in Sport: International Perspectives*, 24(8), 29-43.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., & Spink, K. S. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(2), 236-252. Doi:10.1080/10413200701867745
- Camiré, M. (2014). Youth development in north american high school sport: Review and recommendations. *Quest*, 66(4), 495-511. Doi:10.1080/00336297.2014.952448
- Carlin, M., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E.. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: Perspectivas actuales. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(1), 103-110.
- Carretero-Dios, H., & Pérez, C. (2005). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(3), 521-551.

Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. (21 de noviembre de 1978).

Doi:unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216489s.pdf

Carter-Thuillier, B., Carter-Beltran, J., Barría, M., & Ojeda, R. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional De Investigación En Ciencias Sociales*, 12(1), 103-120.

Cea, M. (1996). Metodología cuantitativa. Estrategias y técnicas de investigación social. *Madrid: Síntesis*.

Cecić, S. (1998). *Following the development of life structures and life satisfaction: Comparison between former top athletes and nonathletes*. Unpublished Master's Thesis, University of Ljubljana, Ljubljana.

Cecić, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(1), 45-59. Doi:10.1016/S1469-0292(02)00046-8

Chamorro, J., Torregrosa, M., Sanchez-Miguel, P., Sanchez-Oliva, D., & Amado, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: Recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 10, 113-119.

Charmaz, K.(2002). Qualitative interviewing and grounded theory analysis. In J.F. Gubrium & J.A. Holstein (Eds.) *Handbook of interview research*, pp. 675-694. Thousand Oaks, CA: Sage publications.

- Cheng, L. A., & Mendonça, G., & Farias, J. (2014). Physical activity in adolescents: Analysis of social influence of parents and friends. *Jornal De Pediatria, 90*(1), 35-41.
- Chesterfield, G., Potrac, P., & Jones, R. (2010). 'Studentship' and 'impression management' in an advanced soccer coach education award. *Sport, Education and Society, 15*(3), 299-314. Doi:10.1080/13573322.2010.493311
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment, 7*(3), 309.
- Clemmet, S., Hanrahan, S., & Murray, J. (2010). Transition out of sport: An examination of the loss of athletic careers. *Journal of Science and Medicine in Sport, 12*(4), 111.
- Coakley, S. C. (2006). *A phenomenological exploration of the sport-career transition experiences that affect subjective well-being of former national football players*. (Tesis doctoral) University of North Carolina at Greensboro.
- Colás, M. P., & Buendía, L. (1992). *Investigación educativa*. Sevilla: Alfar.
- Comité Olímpico Español (2006). Oficina de Atención al Deportista. Oad.es. Recuperado de <http://www.oad.es/>
- Comunidad de Madrid (2014). Oficina de Atención al Deportista Madrid.org. Recuperado de http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_InfPractica_FA&cid=1142585552171&idTema=1142598734679&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&perfil=1273044216448&pid=1273078188154

- Conde, E. (2013). *La conciliación de la vida deportiva y la formación en los deportistas de alto nivel en España: una visión cuantitativa*. (Tesis doctoral) Facultad de Ciencias de Actividad Física y del Deporte, Toledo.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 20(2), 128-144.
- Conzelmann, A., & Nagel, S. (2003). Professional careers of the german olympic athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(3), 259-280.
- Corominas, E., & Isus, S. (1998). Transiciones y orientación. *Revista De investigación Educativa*, 16(2), 155-184.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., Salmela, J. H., & Baria, A., & Russell, S. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.
- Côté, J., Salmela, J., & Russell, S. (1995). The knowledge of high-performance gymnastic coaches: Methodological framework. *The Sport Psychologist*, 9(1), 65-75.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A., & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: Integrating a whole person perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23-41.
Doi:10.1080/1612197X.2015.1016085

- Crook, J. M., & Robertson, S. E. (1991). Transitions out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22(2), 115-127.
- Cumming, E., Dean, L., Newell, D., & McCaffrey, I. (1960). Disengagement-a tentative theory of aging. *Sociometry*, 23(1), 23-35.
- Danish, S., Owens, S., Green, S., & Brunelle, J. (1997). Building bridges for disengagement: The transition process for individuals and teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(1), 154-167.
- Danish, S., Petitpas, A., & Hale, B. (1993). Life development intervention for athletes life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21(3), 352-385.
- Datos EGM. Resumen General - AIMC. (2016). Aimc.es. Recuperado de <http://www.aimc.es/-Datos-EGM-Resumen-General-.html>
- De Knop, P., Wylleman, P., Van Hoecke, J., De Martalaer, K., & Bollaert, L. (1999) European approach to the management of the combination of the academics and elite-level sport. *Perspective: The interdisciplinary series of physical education and sport science: School sport and competition*, 1, 42-62.
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2011). *The sage handbook of qualitative research*. Sage.
- Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M. D. G. (2013). Retiring from elite sports in greece and spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, 38.

- Dorsch, T., Smith, A., & Dotterer, A. (2016). Individual, relationship, and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 23*, 132-141.
- Du, M., & Tsai, E. (2007). Reasons for retirement and the influence of retirement on the life adjustment amongst hong kong elite athletes. *Journal of Physical Education & Recreation, 13*(1).
- Eccles, J., & Harold, R. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology, 3*(1), 7-35.
- Edwards, T., Hardy, L., Kingston, K., & Gould, D. (2002). A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings, and emotions. *The Sport Psychologist, 16*(1), 1-19.
- Edwardson, C., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 522-535.
- EGM (2014). Asociación para la investigación de medios de comunicación, resultado se Estudio General de Medios. Recuperado de <http://www.aimc.es/-Datos-EGM-Resumen-General-.html>
- El Mundo (2002, 18 de julio). Julio Alberto: una vida arruinada por la droga-Fútbol. El mundo.es. Recuperado de <http://www.elmundo.es/elmundodeporte/2002/07/18/futbol/1026988975.html>

- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative content analysis: A focus on trustworthiness. *Sage Open*, 4(1).
- Ericsson, K. A. (2014). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. New York: Psychology Press.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363.
- European Commission. (2012). *EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport*. Brussels: Sport Unit, European Commission. Education, Culture and Sport. Recuperado de: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
- Extremadura INAP (Instituto Nacional de Administración Pública). (2014). Recuperado de <http://www.laadministracionaldia.inap.es/noticia.asp?id=1128779>
- Fernández-Espejo, E. (2002). Neurobiological basis of drug addiction. *Revista De Neurologia*, 34(7), 659.
- Fernández, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the athletes' retirement decision inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 407-421.
- Ferrarotti, F. (1988). Sobre a autonomia do método biográfico. *Biográfico e a Formação*. Lisboa: Ministério Da Saúde, 17-34.

- Ferreira, N., & Rubio, K. (2015). The career transition between basketball champions in the amateurism phase. *Advances in social sciences research journal*, 2(3), 51-59.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Flores, J., Rodriguez, G., & García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Fontana, A., & Frey, J. H. (2000). The interview: From structured questions to negotiated text. *Handbook of Qualitative Research*, pp. 645-672. Thousand Oaks: Sage publications.
- Ford, P., & Williams, A.(2011). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of sport and exercise*, 1-4.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. Doi:10.1080/1740898042000334890
- Fundación Adecco. (2008). *Deportistas y ex deportistas de alto rendimiento*. Recuperado de <http://www.fundacionadecco.es/Candidatos/Deportistas.aspx>
- Fundación Adecco. (2011). *IV Informe. El reto de la inserción laboral del deportista español*. Recuperado de http://www.fundacionadecco.es/_data/SalaPrensa/Estudios/pdf/167.pdf

- Gallimore, R., & Tharp, R. (2004). What a coach can teach a teacher, 1975-2004: Reflections and reanalysis of John Wooden's teaching practices. *The Sport Psychologist, 18*(2), 119-137.
- Garaigordobil, M. (1998). *Evaluación psicológica: Bases teórico-metodológicas, situación actual y directrices de futuro*. 43. Amarú ediciones.
- García Aguado, P. (2008). *Mañana lo dejo: Confidencias de un campeón olímpico que venció a las drogas y al alcohol*. Barcelona: Bresca.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional De Sociología, 64*(44), 15-38.
- García-Jarillo, M., Francisco, C. D., & Garcés de Los Fayos, Enrique J. (2016). El síndrome de burnout en deportistas: Estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método delphi. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 16*(1), 243-250.
- García, O., Cancela, J. M., Nuñez, E., & Mariño, R. (2009). ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento de un estado saludable del deportista?. *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte, 5*(14), 19-31.
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Gilbert, W., & Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970–2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 75*(4), 388-399.

- Gilmore, O.(2008). *Leaving competitive sport: Scottish female athletes experiences of sport career transitions*. Unpublished doctoral dissertation in philosophy, University of Stirling, United Kingdom.
- Gimeno, J. (1997). Entre la comunidad y el mercado. *Cuadernos De Pedagogía*, (262), 50-56.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2009). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Transaction publishers.
- Goetz, J., & LeCompte, M.(1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- Goldfarb, A., & Jamurtas, A. (1997). β -Endorphin response to exercise. *Sports Medicine*, 24(1), 8-16.
- Gómez, L., Escribá, A., Gálvez, A., Tárraga, P., & Tárraga, L. (2016). Revisión y análisis de la influencia del entorno afectivo y los motivos de práctica de actividad física actual en adolescentes. *Journal of Negative and no Positive Results*, 2(1), 23-28.
- González, M. D., & Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 4(1), 93-104.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78.
Doi:10.1080/17509840701834573

- Graneheim, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.
- Grant, R. (2016). *Contemporary strategy analysis: Text and cases*. New Jersey: J. Wiley & Sons.
- Gratton, C., & Jones, I. (2004). Analyzing data II: Qualitative data analysis. *Research methods for sport studies*, 217-227.
- Greendorfer, S., & Blinde, E. (1985). Retirement” from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. *Sociology of Sport Journal*, 2(2), 101-110.
- Griffiths, M. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches*. In Wiley (Eds.) Jossey-Bass.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? an experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82.
- Guirola Gómez, I., Torregrosa, M., Ramis, Y., & Jaenes, J. (2016). Remando contracorriente: Facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios. *Revista Andaluza De Medicina Del Deporte*,
Doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.08.002>

- Güllich, A. (2007). Training–Support–Success: Control-related assumptions and empirical findings. *University of the Saarland*.
- Havighurst, R., & Albrecht, R. (1953). Older people.
- Hayashi, C. (1996). Achievement motivation among anglo-american and hawaiian male physical activity participants: Individual differences and social contextual factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 194-215.
- Heinemann, K. (1998). *Introducción a la economía del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Homans, G. C. (1961). Social behavior in elementary forms. *A Primer of Social Psychological Theories*. Monterey. Brooks/Cole Publishing Company.
- Huang, Z. (2002). *Athletic career transition in former chinese elite athletes: An empirical investigation and cross-cultural comparison with findings from germany*. Unpublished Doctoral Dissertation. München University, Bundeswehr, Germany.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*(3), 837-861.
- Javerlhiac, S., Pardo, R., Bodin, D., & Fernández Cuevas, I. (2010). Una experiencia singular: El proceso de reconversión de los deportistas de alto rendimiento en francia en esgrima y tenis de mesa.(A singular experience: The retraining process of high-level fencing and table tennis athletes in france). *CCD (Cultura-Ciencia-Deporte), 5*(14), 69-76. *Doi: 10.12800/ccd*.

- Jette, D. U., Grover, L., & Keck, C. P. (2003). A qualitative study of clinical decision making in recommending discharge placement from the acute care setting. *Physical Therapy, 83*(3), 224-236.
- Johnston, R., Messina, F., & Yates, S. (2016). Your financial (life) game plan. *Sport Journal*. Recuperado de: <http://thesportjournal.org/article/your-financial-life-game-plan/>
- Jowett, S. (2003). When the "honeymoon" is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *Sport Psychologist, 17*(4), 444-460.
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2015). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*-14. Doi:10.1080/1612197X.2015.1114502
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*(2), 115-133.
- Keyes, C.(2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In J. Haidt (Ed). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, pp. 293-312. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kjelsås, E., Augestad, L. B., & Gøtestam, K. G. (2003). La dependencia del ejercicio físico en la mujer físicamente activa. *The European Journal of Psychiatry, 17*(3), 135-145.

- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(3), 291-308.
- Krivoschekov, S., & Lushnikov, O. (2011). Psychophysiology of sports addictions (exercise addiction). *Human Physiology, 37*(4), 509.
- Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2016). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in swiss, danish, and polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 29*, 27-39.
- Kuypers, J., & Bengtson, V. (1973). Social breakdown and competence. *Human Development, 16*(3), 181-201.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport & Exercise, 8*(1), 85-99. Doi:10.1016/j.psychsport.2006.03.003
- Lally, P., & Kerr, G. (2005). The career planning, athletic identity, and student role identity of intercollegiate student athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 76*(3), 275.
- Lally, P., & Kerr, G. (2008). The effects of athlete retirement on parents. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(1), 42-56.
- Lamont-Mills, A., & Christensen, S. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of Science and Medicine in Sport, 9*(6), 472-478. Doi:10.1016/j.jsams.2006.04.004

- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*, 43(2), 111-119.
Doi:10.1007/s40279-012-0013-x
- Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (1-27). Michigan: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D. (2005). The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The Sport Psychologist*, 19(2), 193-202.
- Lavallee, D., & Robinson, H. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(1), 119-141. Doi:10.1016/j.psychsport.2006.05.003
- Lazarus, N. R., & Harridge, S. D. (2016). Declining performance of master athletes: Silhouettes of the trajectory of healthy human ageing? *The Journal of Physiology*. Doi: 10.1113/JP272443.
- Leary, J., Lilly, C., Dino, G., Loprinzi, P., & Cottrell, L. (2013). Parental influences on 7–9 year olds' physical activity: A conceptual model. *Preventive Medicine*, 56(5), 341-344.
- LeCompte, M. (1995). Un matrimonio conveniente: Diseño de investigación cualitativa y estándares para la evaluación de programas. *Relieve*, 1(1).
- Leung, M., Carre, A., & Fu, F. (2005). Retirement rationale for chinese female elite athletes. *International Journal of Eastern Sport and Physical Education*, 3(1), 87-94.

Levin, B. (1995). Using the case method in teacher education: The role of discussion and experience in teachers' thinking about cases. *Teaching and Teacher Education, 11*(1), 63-79.

Ley orgánica 10/1990, de 15 de Octubre, del Deporte (BOE núm. 148).

Lichtenstein, M., Christiansen, E., Elklit, A., Bilenberg, N., & Støving, R. (2014). Exercise addiction: A study of eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. *Psychiatry Research, 215*(2), 410. Doi:10.1016/j.psychres.2013.11.010

Lichtenstein, M., Larsen, K., Christiansen, E., Støving, R., & Bredahl, T. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory, 22*(5), 431-437.

Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

Locher, J. (2016). *Factors impacting the retirement experience of professional football players*.

López de Subijana, C., Barriopedro, M., Muniesa, C., Gomez-Ruano, M. (2016). *Proyecto de investigación: A bright future for the elite athletes? The importance of the career path*. Advanced olympic research grant programme.

López de Subijana, C., Mascaró, F., & Conde, E. (2014). Los servicios de asesoramiento a los deportistas de élite en las universidades españolas. *Kronos: Revista Universitaria De La Actividad Física y El Deporte, 13*(2), 7.

- López, E. (1996). La investigación y el estudio único. In E. López & J. M. Montoya (Eds.). *El estudio de casos: Fundamentos y metodología*. 1996, pp. 9-30. Madrid: UNED.
- Loprinzi, P., & Trost, S. (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine, 50*(3), 129-133.
- Lorenzo, A., Borrás, P., Sánchez, J., Jiménez, S., & Sampedro, J. (2009). La transición deportiva de junior a senior en jugadores de baloncesto. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 9*, 38.
- Lorenzo, M., & Bueno, M. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista De Psicología Del Deporte, 21*(1), 189-194.
- Marca (2013, 18 de Julio). *La cantera de Europa*. Marca.com. Recuperado de <http://www.marca.com/2013/07/18/futbol/1374129188.html>
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(1), 96-110. Doi:10.1080/10413200.2013.798371
- Martínez, M. (1999). *La nueva ciencia: Su desafío, lógica y método*. México: Trillas.

- Marzo, D. (2012, 7 de Julio). *Radiografía de la crisis del baloncesto español (II): presente y futuro de la LF*. Solobasket.com. Recuperado de <http://www.solobasket.com/competiciones-feb/radiografia-de-la-crisis-del-baloncesto-espanol-ii-presente-y-futuro-de-la-lf-la>
- Mason, M. (2010). Sample size and saturation in PhD studies using qualitative interviews. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 11(3), Art. 8.
- Mateos, M., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2009). La retirada e inserción en el mercado laboral de los deportistas olímpicos. 369-380.
- Mateos, M., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2010). Evaluation of a career assistance programme for elite athletes: Satisfaction levels and exploration of career decision making and athletic-identity. *Kinesiologia Slovenica*, 16, 30-43.
- McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D., & Bardick, A. (2009). Life after sport: Athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63-77.
- McPherson, B. D. (1980). Retirement from professional sport-the process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociological Symposium*, 30, 126-143.
- Medios Controlados « OJD. (2016). Introl.es. Recuperado de <http://www.introl.es/medios-controlados/>
- Miles, M., & Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.

- Moesch, K., Trier, M., Wikman, J., & Elbe, A. (2013). Making it to the top in team sports: Start later, intensify, and be determined!. *Talent development & excellence*, 5(2), p. 85-100.
- Muniesa, C., Barriopedro, M., Oliván, J., & Montil, M. (2010). *Estudio de integración social de los deportistas del equipo olímpico español de Barcelona'92, transición de la vida deportiva a la vida laboral*.
- NCAA (2015). Recuperado de www.ncaa.org
- North, J., & Lavallee, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the united kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77-84.
- Ogden, J., Veale, D., & Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research*, 5(4), 343-355.
- Ogilvie, B., & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 365-382.
- Orta, A., Sicilia, A., & Fernández-Balboa, J. (2016). Relationship between flow and athletic identity: The case of three elite sportsmen. *Quest*, 1-18.
- Página oficial de la DGP. (2014). Policia.es. Recuperado de http://www.policia.es/actualidad/agrupacion_deportiva.html

- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *CCD (Cultura Ciencia Deporte)*. Doi: 10.12800/ccd, 6(17), 93-103.
- Palomo, M. (2012). *El papel de las madres en el desarrollo de la excelencia en el deporte*. Tesis doctoral. Universidad de Castilla- La Mancha, España.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.
- Park, S., Tod, D., & Lavallee, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(4), 444-453. Doi:10.1016/j.psychsport.2012.02.003
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications.
- Patton, M. (2002). Designing qualitative studies. *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 3, 230-246.
- Pearson, R., & Petitpas, A. (1990). Transitions of athletes: Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69(1), 7-10.
- Perarnau, M. (2012, 8 de diciembre). *Las guerreras emigrantes*. Marca.com. Recuperado de <http://www.marca.com/blogs/perarnau-221/2012/12/08/las-guerreras-emigrantes.html>

- Petitpas, A., Danish, S., McKelvain, R., & Murphy, S. (1992). A career assistance program for elite athletes. *Journal of Counseling & Development, 70*(3), 383-386.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 186-211.
- Poczwardowski, A., Barott, J., & Peregoy, J. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. methodological concerns and research progress. *International Journal of Sport Psychology.*
- Poczwardowski, A., Diehl, B., O'Neil, A., Cote, T., & Haberl, P. (2014). Successful transitions to the olympic training center, colorado springs: A mixed-method exploration with six resident-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(1), 33-51.
- Poland, B. (1995). Transcription quality as an aspect of rigor in qualitative research. *Qualitative Inquiry, 1*(3), 290-310.
- Portal de educación de Castilla-La Mancha (2014). *Programa Castilla-La Mancha Olímpica 2014*. Recuperado de <http://www.educa.jccm.es/educa-ccm/cm/deportes/tkContent?idContent=51032>
- Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). 'It's all about getting respect': The coaching behaviors of an expert english soccer coach. *Sport, Education and Society, 7*(2), 183-202. Doi:10.1080/1357332022000018869

- Prochaska, J., DiClemente, C., & Norcross, J. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102.
- Puig, N., & Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral. propuesta teórica, método y avance de resultados. *Revista Internacional De Sociología*, 64(44), 63-83.
- Puig, N., Morell, S., & Rees, R. (1996). Relating the method: Use of the itinerary concept in the analysis of sport biographies. *International Review for the Sociology of Sport*, 31(4), 439-452.
- Pujadas, J. J. (1992). *El método biográfico: el uso de las historias de vida en ciencias sociales*. Madrid: Colección De Cuadernos Metodológicos, 5.
- Pummell, B., Harwood, C., & Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(4), 427-447. Doi:10.1016/j.psychsport.2007.07.004
- Purdy, D., Eitzen, D., & Hufnagel, R. (1982). Are athletes also students? the educational attainment of college athletes. *Social Problems*, 29(4), 439-448.
- Real Academia Española. (2017). Rae.es. Recuperado de www.rae.es/
- Real Decreto 971/2007, de 13 de Julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento (BOE núm, 177).
- Rice, F., & Salinas, M. (1997). *Desarrollo humano: Estudio del ciclo vital*. Pearson Educación.

- Ritchie, J., & Lewis, J., & Elam, G. (2003). Designing and selecting samples. *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*, pp. 111-145. Sage.
- Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, 4, 1-50.
- Robinson, O. (2014). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25-41.
- Roche, P. & Díaz, L. (2013, 18 de julio). *La cantera de Europa* - MARCA.com. Recuperado de <http://www.marca.com/2013/07/18/futbol/1374129188.html>
- Ronkainen, N., Kavoura, A., & Ryba, T. (2016). A meta-study of athletic identity research in sport psychology: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 45-64.
- Rose, A. (1962). *Human behaviour and social processes: An interactionist approach*. Boston: Houghton.
- Rosenberg, E. (1982). Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. *Sport and the Sociological Imagination*, 5, 245-258.
- Rubio, M. J., & Varas, J. (2004). Ámbitos de análisis de la realidad. *El análisis de la realidad en la intervención social: Métodos y técnicas de investigación*. Editorial CCS.

- Rural, Á. (2013, junio). *Pedro García Aguado: "La retirada del deportista profesional es complicada"*. Jot Down Cultural Magazine. Recuperado de <http://www.jotdown.es/2013/06/pedro-garcia-aguado-la-retirada-del-deportista-profesional-es-complicada-el-deporte-es-como-una-droga/>
- Russell, J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.
- Ryan, C. (2015). Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91-97.
- Salamone, J., Cousins, M., & Snyder, B. (1997). Behavioral functions of nucleus accumbens dopamine: Empirical and conceptual problems with the anhedonia hypothesis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 21(3), 341-359. Doi:10.1016/S0149-7634(96)00017-6
- Salmela, J., & Moraes, L. (2003). Development of expertise: The role of coaching, families, and cultural contexts. *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise*, 275-293.
- Salmon, J., & Timperio, A. (2007). Prevalence, trends and environmental influences on child and youth physical activity. *Medicine and Sport Science*, 50, 183-199. Doi:101391 [pii]
- Sánchez, J. (2015). *Análisis cualitativo de la relación entrenador-deportista en etapas de formación en baloncesto*. Tesis doctoral. Univesidad Politécnica, Madrid.

- Sánchez, M., & Ruiz, L. (2014). Factores que influyen en el ascenso a la máxima categoría de jugadores de baloncesto. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 14*(3), 67-74.
- Sánchez, M. (2002). El proceso de llegar a ser un experto en baloncesto: Un enfoque psicosocial. Tesis doctoral. Universidad de Castilla - La Mancha, Toledo.
- Sánchez Pereira, M. *Del podio al olvido*. Documentos TV (2016). Recuperado de <http://www.rtve.es/television/20160804/documentos-tv-del-podio-olvido/1163528.shtml>
- Scanlan, T., Carpenter, P., Simons, J., Schmidt, G., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(1), 1-15.
- Scanlan, T., Russell, D., Beals, K., & Scanlan, L. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(3), 377-401.
- Schinke, R., Stambulova, N., Lidor, R., Papaioannou, A., & Ryba, T. (2016). ISSP position stand: Social missions through sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*(1), 4-22. Doi:10.1080/1612197X.2014.999698
- Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist, 9*(2), 2-18.

- Schwenk, T., Gorenflo, D., Dopp, R., & Hipple, E. (2007). Depression and pain in retired professional football players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(4), 599-605. Doi:10.1249/mss.0b013e31802fa679.
- Selva, C., Pallarès, S., & González, M. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista De Psicología Del Deporte*, 22(1), 0069-76.
- Servicio de Deportes de la Universidad Politécnica de Valencia. (2012). Upv.es. Recuperado de <http://www.upv.es/entidades/AD/info/693466normalc.html>
- Shachar, B., Brewer, B., Cornelius, A., & Petitpas, A. (2004). Career decision-making, athletic identity, and adjustment difficulties among retired athletes: A comparison between coaches and non-coaches. *Kinesiologia Slovenica*, 10(1), 71-85.
- Shulman, L. (1992). Toward a pedagogy of cases. In J. Shulman (Eds.). *Case method in teacher education*, pp. 1-30. New York: Teachers college press.
- Sinclair, D., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *Sport Psychologist*, 7, 138-138.
- Sinclair, D., & Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. *Psycho-Social Issues and Interventions in Elite Sports*, 29-55.
- Sociedad española e internacional de Tanatología (s.f). Recuperado de <http://tanatologia.org/seit/>
- Stake, R. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata.

- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8(3), 221.
- Stambulova, N. (2000). Athletes' crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 584-601.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Eds.), *SIPF Yearbook 2003*, pp. 97-109. Örebro: Örebro Press.
- Stambulova, N. (2010). Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 95-105.
Doi:10.1080/21520704.2010.528829
- Stambulova, N. (2016). Theoretical developments in the career transition topic: Contribution of European sport psychology. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A. M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology research: From theory to practice*, pp. 251-268. London: Elsevier.
- Stambulova, N., & Alfermann, D. (2009). Putting culture into context: Cultural and cross-cultural perspectives in career development and transition research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 292-308.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes career development and transitions. In A. G. papaioanu y D. hackfort (eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*, pp. 605–620. London: Routledge.

- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. Doi:10.1080/1612197X.2009.9671916
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. Doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite french and swedish athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(1), 101-118. doi:10.1016/j.psychsport.2006.05.002
- Stephan, Y., Bilard, J., & Ninot, G., & Delignieres, D. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 354-371.
- Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia Medellín.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). *Grounded theory methodology. Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage publications.

- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Swaminathan, S., Thomas, T., Yusuf, S., & Vaz, M. (2013). Clustering of diet, physical activity and overweight in parents and offspring in south india. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(2), 128-134.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1-20.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1984). *Introduction to qualitative research methods: The search for meaning*. Michigan: Wiley.
- Thomas, K., & Thomas, J. (1999). What squirrels in the trees predicts about expert athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 30(2), 221-234.
- Torre, P. (2009). How (and why) athletes go broke. *Sports Illustrated*.
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35-43.
- Torregrosa, M., Chamorro, J. L., & Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: Una revisión interpretativa. *Revista De Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 1(6), 1-11.

- Torregrosa, M., Cruz Feliu, J., & Sanchez, X. (2004). El papel del psicólogo deportivo en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista De Psicología Del Deporte, 13*(2), 0215-228.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 50-56.
- Tshube, T., & Feltz, D. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in south africa, botswana, namibia and zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 109-114.
- Turnnidge, J., Côté, J., & Hancock, D. (2014). Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer?. *Quest, 66*(2), 203-217.
Doi:10.1080/00336297.2013.867275
- UNESCO. (17 de noviembre de 2015). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Recuperado de http://portal.unesco.org/es/ev.php-url_id=13150&url_do=do_topic&url_section=201.html
- UNESCO. (21 de Noviembre de 1978). Resoluciones 20 C/3/3.1/2. Carta Internacional de la Educación Física y del Deporte. In 1. C. *Organización de las Naciones Unidas para la Educación (ed.)*.
- Universidad Complutense de Madrid. (2016). Ucm.es. Recuperado de <http://www.ucm.es/programa-ayuda-dan>

Universidad Pompeu Fabra (2016). Programa de apoyo a deportistas de alto nivel de la UPF. Upf.edu. Recuperado de <http://www.upf.edu/esports/es/suport-esportistes/>

Universitat Autònoma de Barcelona (2008). Tutoresport, pioner en el suport acadèmic a esportistes d'elit. Uab.cat. Recuperado de <http://saf.uab.cat/?id=9&sid=hpjksfivppvmos8lc26rq90k2&ban=1>

Valles, M. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Síntesis Editorial.

Van Rossum, J., & Gagné, F. (2005). Talent development in sports. En F. Dixon, F. & S. Moon (Eds.), *The handbook of secondary gifted education*, pp. 281-316. Waco, TX: Prufrock press.

Vera, J., & Valenzuela, J. (2012). El concepto de identidad como recurso para el estudio de transiciones. *Psicología & Sociedade*, 24(2), 272-282. Doi:10.1590/S0102-71822012000200004

Verkooijen, K., Van Hove, P., & Dik, G. (2012). Athletic identity and well-being among young talented athletes who live at a dutch elite sport center. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 106-113.

Vilanova, A., & Puig, N. (2016). Personal strategies for managing a second career: The experiences of spanish olympians. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 529-546.

Vilanova, A.(2009). *Análisis de la inserción laboral de los deportistas olímpicos catalanes*. (Tesis doctoral). INEFC, Barcelona.

- Warriner, K., & Lavalley, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: Self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 301-317. Doi:10.1080/10413200801998564
- Webb, W., Nasco, S., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior, 21*(3), 338.
- Weiss, M., & Chaumonton, N. (1992). Motivational orientation. In Sport Horn (Eds.), *Advances in sport psychology*, 61-99. Champaign illinois: Human kinetics.
- Werme, M., Thorén, P., Olson, L., & Brené, S. (2000). Running and cocaine both upregulate dynorphin mRNA in medial caudate putamen. *European Journal of Neuroscience, 12*(8), 2967-2974. Doi:10.1046/j.1460-9568.2000.00147.x
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology, 17*(5), 337-363.
- Wippert, P., & Wippert, J. (2008). Perceived stress and prevalence of traumatic stress symptoms following athletic career termination. *Journal of Clinical Sport Psychology, 2*(1), 1-16.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Eds.). *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*, pp. 507-527. Morgantown: Fitness Information Technology.

- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(1), 7-20. Doi:10.1016/S1469-0292(02)00049-3
- Wylleman, P., De Knop, P., Reints, A., Holt, N., & Talbot, M. (2011). Transitions in competitive sports. In N. Holt & M. Talbot. *Lifelong Engagement in Sport and Physical Activity*, pp.63-76. Oxford: Routledge
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P.(2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. In P. Sotiriadou, & V. D. Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* , pp. 159-182. New york: Routledge.
- Wylleman, P., Rosier, N., De Brandt, K., & De Knop, P. (2016). Coaching athletes through career transitions. In R. Thelwell, C. Harwood & I. Greenlees (Eds.), *The psychology of sports coaching: Research and practice*, pp. 7. New york: Routledge.
- Zaichkowsky, L., Kane, M., Blann, W., & Hawkins, K. (1993). Career transition needs of athletes: A neglected area of research in sport psychology. *Proceedings: 8th World Congress of Sport Psychology*, Lisbon, Portugal, 785-787.

ANEXOS

9. Anexos

Anexo 1. Carta enviada al grupo de expertos para la validación de la entrevista para jugadores retirados

Estimado colaborador/a:

Mi nombre es Carlos Martínez Díaz de Corcuera, soy estudiante del Master Universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte- INEF de Madrid, y en la actualidad me encuentro desarrollando mi tesis doctoral, titulada “Retirada deportiva en jugadores de Baloncesto: proceso y factores”.

Me pongo en contacto con usted para solicitar su colaboración en la validación, de forma cuantitativa, del cuestionario dirigido a jugadores retirados, que se utilizará durante la recogida de la información necesaria para esta investigación. Puntúe cada pregunta entre 1-10 en función de su conformidad con lo expresado en cada cuestión, y añada las observaciones que crea oportunas.

Muchas gracias por su colaboración.

Atentamente,

Carlos Martínez Díaz de Corcuera

Anexo 2. Entrevista jugadores retirados

A. Historia de vida deportiva y académica:

1. Lugar y fecha de nacimiento. Número de hermanos y posición.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

2. ¿Cuándo, cómo y dónde empezaste a jugar?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

3. ¿Alguien de tu familia ha sido deportista profesional?

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

4. ¿Qué recuerdas como relevante en la etapa inicial que haya sido importante para tu posterior carrera? (influencias positivas/negativas de entrenadores,...).

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

5. ¿Cuándo y cómo pasaste a ser profesional?. Describe tu carrera deportiva cronológicamente. ¿Cómo te veías como jugador? (rasgos). Horas/días aprox. entrenamiento.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

6. ¿Hasta dónde llego tu formación académica/formación profesional?¿Pudiste compaginar tu carrera deportiva con la formación académica /formación profesional?. Si lo hizo, ¿Qué y cómo hiciste para poder llevarlo a cabo?¿Qué dificultades encontraste?.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

7. (Si los abandonó), ¿Los has retomado? ¿Pretendes hacerlo? ¿Cuándo y qué?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

B. Retirada y su proceso

8. ¿En qué año te retiraste? ¿A qué edad?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

9. ¿Qué razones te llevaron a ir pensando en la retirada?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

10. ¿En qué momento tomas la decisión de retirarte? ¿Elegiste algún momento concreto para llevar a cabo tu decisión?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

11. ¿Cómo recuerdas ese momento? (a nivel personal, social, profesional,...).

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

12. En el proceso de toma de decisión, ¿Qué factores y/o razones tuviste en cuenta?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

13. ¿Qué apoyos recibiste o recibes al tomar la decisión de retirarte? (social, club, familiar, pareja) ¿Echaste en falta algún tipo de apoyo? (social, club, familiar, pareja)¿Compartiste la toma de decisión con alguien?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

14. ¿Alguna persona de tu entorno se vio afectada negativamente por la decisión tomada? ¿Qué supuso para ti?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

15. Durante tus años compitiendo, ¿Preparaste tu vida posterior a la retirada?¿Cómo, cuándo y de qué modo empezaste (aprox.)?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

16. Durante el proceso de retirada (previo y posterior), ¿Qué sentiste antes y después del momento de la retirada?¿Cómo afrontaste el proceso?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

C. Adaptación a la nueva vida

17. ¿Realizas actividad física habitualmente? ¿Sigues competiciones de tu deporte, fuera de una vinculación profesional?.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

18. ¿Te has planteado volver a la competición?.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

19. ¿Sufres algún tipo de dolor o patología producida por la practica de tu profesión?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

20. Tras la retirada deportiva, ¿A qué dificultades has tenido que enfrentarte (personales, económicas,...)?¿Cómo las has afrontado y en quién o quienes te has apoyado?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

21. ¿Conoces algún programa de ayuda al deportista (preparación y proceso, financiero,...)? ¿lo has utilizado? ¿Qué te pareció?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

22. ¿Cómo has afrontado tu inserción laboral? O ¿Cómo la vas a afrontar?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

23. ¿A qué te dedicas profesionalmente en la actualidad?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

24. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde la retirada hasta la inserción laboral? ¿Cómo fue ese periodo y en qué lo dedicaste?. (formación, búsqueda,...)

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

25. Tras la retirada, ¿Qué tipo de necesidades tenías o crees que puedas tener? ¿Con qué necesidades te has encontrado y cuáles no habías previsto?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

26. ¿Qué habilidades o conocimientos, que adquiriste en tu carrera deportiva, te han sido o crees que pueden resultar de utilidad en la vida laboral?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

27. ¿Qué has echado en falta en este periodo de adaptación?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

D. Reflexiones últimas de la experiencia

28. Mirando hacia atrás y tras la experiencia vivida, ¿Cambiarías algo del proceso?, de lo que hiciste o que no hiciste.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

29. Basándote en tu experiencia y en otras que hayas conocido, ¿Qué aspectos consideras de utilidad para ayudar a otros deportistas cuando pasan por el mismo proceso?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

30. Ideas que quiera añadir que no se han tratado o que ha recordado a posteriori.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

31. Valoración del cuestionario: (1-10)

- Claridad de las preguntas
- Cuestiones abordadas
- Valoración de este tipo de estudios

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____
¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

Anexo 3. Carta enviada al grupo de expertos para la validación de la entrevista para jugadores en activo.

Estimado colaborador/a:

Mi nombre es Carlos Martínez Díaz de Corcuera, soy estudiante del Master Universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte- INEF de Madrid, y en la actualidad me encuentro desarrollando mi tesis doctoral, titulada “Retirada deportiva en jugadores de baloncesto: proceso y factores”.

Me pongo en contacto con usted para solicitar su colaboración en la validación de forma cuantitativa del cuestionario dirigido a jugadores en activo, que se utilizará durante la recogida de la información necesaria para esta investigación. Puntúe cada pregunta entre 1-10 en función de su conformidad con lo expresado en cada cuestión, y añada las observaciones que crea oportunas.

Muchas gracias por su colaboración.

Atentamente,

Carlos Martínez Díaz de Corcuera

Anexo 4. Entrevista jugadores en activo

A. Historia de vida deportiva y académica:

1. Lugar y fecha de nacimiento. Número de hermanos y posición.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

2. ¿Cuándo, cómo y dónde empezaste a jugar?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

3. ¿Alguien de tu familia ha sido deportista profesional?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

4. ¿Qué recuerdas como relevante en la etapa inicial que haya sido importante para tu posterior carrera? (influencias positivas/negativas de entrenadores,...).

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

5. ¿Cuándo y cómo pasaste a ser profesional?. Describe tu carrera deportiva cronológicamente. ¿Cómo te ves como jugador? (rasgos). Horas/días aprox. entrenamiento.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

6. ¿Hasta dónde ha llegado tu formación académica/formación profesional?¿Puedes compaginar tu carrera deportiva con la formación académica /formación profesional? Si lo hace, ¿Qué y cómo haces para poder llevarlo a cabo?¿Qué dificultades encuentras?.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

7. (Si los abandonó), ¿Los has retomado?¿Pretendes hacerlo?¿Cuándo y qué?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

B. Retirada y su proceso

8. ¿Piensas en la retirada? ¿A qué edad?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

9. ¿Qué razones te llevan a ir pensando en la retirada?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

10. ¿Has tomado la decisión de retirarte?¿En algún momento concreto?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

11. ¿Cómo recuerdas el periodo en el que comenzaste a plantearte la retirada? (a nivel personal, social, profesional,...).

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

12. En el proceso de toma la decisión, ¿Qué factores y/o razones tienes en cuenta?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

13. ¿Qué apoyos recibes al tomar la decisión de retirarte? (social, club, familiar, pareja)
 ¿Echas en falta algún tipo de apoyo? (social, club, familiar, pareja)¿Has compartido la toma de decisión con alguien?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

14. ¿Conoces algún programa de ayuda al deportista al que puedas acudir durante este proceso? (a nivel asesoramiento laboral, financiero, ...)

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

15. ¿Alguna persona de tu entorno se ve afectada negativamente por la decisión tomada?

¿Qué supone para ti?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

16. Durante tus años compitiendo, ¿Estás preparando tu vida posterior a la retirada? ¿Cómo, cuándo y de qué modo has empezado (aprox.)?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

17. ¿Qué sientes en esta etapa final de la carrera deportiva?¿Cómo la afrontas?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

18. ¿Sufres algún tipo de dolor o patología producida por la practica de tu profesión?

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

C. Adaptación a la nueva vida

19. Tras la retirada deportiva, ¿A qué dificultades crees que tendrás que enfrentarte (personales, económicas,...)?¿Cómo crees que los afrontarás y en quién o quienes te apoyarás?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

20. Tras la retirada, ¿Qué tipo de necesidades crees que puedas tener?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

21. ¿Qué habilidades o conocimientos, que adquiriste en tu carrera deportiva, crees que pueden resultar de utilidad en la vida laboral?.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

D. Reflexiones últimas de la experiencia

22. Mirando hacia atrás y tras la experiencia vivida, ¿Cambiarías algo que pueda influir en tu vida después de la retirada?, de lo que hiciste o que no hiciste.

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

23. Basándote en tu experiencia y en otras que hayas conocido, ¿Qué aspectos consideras de utilidad para ayudar a otros deportistas cuando pasan por el mismo proceso?.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

24. Ideas que quiera añadir que no se han tratado o que ha recordado a posteriori.

¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____ ¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____
OBSERVACIONES:

25. Valoración del cuestionario: (1-10)

- a. Claridad de las preguntas
- b. Cuestiones abordadas
- c. Valoración de este tipo de estudios

<p>¿En qué medida considera que esta pregunta debe formar parte de esta entrevista (ADECUACIÓN)?: (1-10): _____</p> <p>¿En qué medida considera que esta pregunta está bien elaborada (REDACCIÓN)?: (1-10): _____</p>
OBSERVACIONES:

Anexo 5. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO INVESTIGACIÓN SOBRE LA TRANSICION DEPORTIVA
<p>El investigador que entrega este documento, informa sobre la naturaleza de esta entrevista y sobre la utilización de la información recogida, sobre la confidencialidad de los datos obtenidos y sobre la identidad del entrevistado.</p>
<p>DECLARO que entiendo la necesidad de la investigación propuesta y que he tenido la ocasión de formular todas las preguntas que he creído convenientes en relación a dicha investigación y estoy satisfecho/a de la información recibida sobre la investigación. Sus respuestas serán estrictamente tratadas de manera confidencial y con el más absoluto anonimato, cumpliendo la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.</p> <p>En consecuencia DOY MI CONSENTIMIENTO para la realización de dicha investigación.</p> <p>Fecha</p>

