



EL PROCESO DE RETIRADA Y AJUSTE VITAL EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

**Maicon Carlin y Enrique Garcés de los Fayos Ruíz
Sevilla. Wanceulen, 2011**

Con el fragor de la competición y la exigencia de los resultados, muchas veces los psicólogos del deporte nos olvidamos de que existen otras muchas situaciones, además de las estrictamente competitivas, donde nuestro papel es importante. Y una de ellas es la retirada deportiva, o el proceso por el cuál un deportista abandona la práctica competitiva en el alto rendimiento. Se trata esta una etapa olvidada durante mucho tiempo, tanto en la teoría como en la práctica, y que ha supuesto consecuencias negativas tanto para algún deportista en particular, que no ha sabido adaptarse a la vida sin la alta competición, como para la imagen del deporte en general, que se ve deteriorada por conductas como el consumo de drogas o estilos de vida poco saludables.

En los últimos años, varios investigadores españoles han centrado su atención en los procesos de transición y retirada deportiva, y el libro editado por la editorial deportiva Wanceulen, escrito por Enrique J. Garcés de los Fayos y Maicon Carlin, es un ejemplo claro de cómo esta etapa ha ido recibiendo la importancia que merece.

Conocedores de la importancia de la percepción propia del deportista de esta última transición deportiva, los autores consiguen otorgar al libro un prisma positivo, ya desde el título, que resalta la importancia del ajuste vital, por encima de consideraciones más traumáticas. Sin embargo, como reconocen Carlin y Garcés de los Fayos en el

primer capítulo, incluso las teorías a la base del estudio de la retirada deportiva, contienen un componente eminentemente negativo, como las teorías tanatológica o la gerontológica. Sin embargo, estos modelos no reconocen el carácter procesual, como según los autores debe ser el enfoque para estudiar la retirada, con sus fases y sus cambios correspondientes.

Garcés de los Fayos y Maicon señalan que la retirada se ha estudiado habitualmente desde esa óptica de la pérdida, y no hay que olvidar que existen variables que pueden intervenir en la optimización de este proceso de retirada, como describen el tercer capítulo. Una gran inversión personal y el desarrollo de lo que se ha llamado una “identidad atlética” son factores de riesgo para una retirada desadaptativa. Por otro lado, la percepción de control del momento de la retirada y estrategias de afrontamiento adecuadas como el apoyo social y la planificación, pueden mejorar el proceso de adaptación que supone la retirada del deporte competitivo.

También se presentan los motivos principales de abandono de la carrera deportiva, según la bibliografía al respecto. Los más habituales son la edad, la no selección para un evento deportivo de magnitud, una lesión, la propia decisión del deportista, etc. Conocer los motivos de abandono y retirada supone un avance en dos sentidos. Por un lado, el psicólogo dispone de unos elementos que pueden servir de alarma y de detección, y por otro lado, son interesantes para poner en marcha programas preventivos de adaptación a la “vida real”.

Pero los autores no se centran únicamente en un análisis teórico o descriptivo del proceso, si no que ofrecen una explicación sobre los programas de atención a la retirada puestos en marcha en diferentes países por profesionales de la psicología del deporte. En este caso, destacan dos tipos de intervenciones, aquellas consideradas terapéuticas o de intervención psicológica y las basadas más en un enfoque formativo y con una planificación longitudinal de la carrera deportiva. En el primer caso, la retirada se aborda en los momentos cercanos a que se produzca, mientras que la formación a lo largo de toda la carrera prepara al deportista para que en el momento no sea necesaria una intervención terapéutica. Carlin y Garcés de los Fayos describen los programas desarrollados en Australia, Reino Unido, EEUU, Alemania y España, identificando sus diferencias y similitudes, además de sus puntos fuertes y débiles. En el caso de EEUU, el programa se ha centrado en atletas y ha consistido en talleres sobre la repercusión emocional y social de la transición y en transmitir opciones y habilidades necesarias para una buena retirada. En el caso de Australia, la formación consiste en cuatro módulos: la presentación, la planificación de la carrera, el desarrollo personal y el entrenamiento de habilidades en su misma. Con contenidos similares, en los programas del Reino Unido han participado más de un tercio de los deportistas (hasta 2001), lo que supone un gran

éxito en la aplicación de estos programas. En el caso español, el PROAD (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel) se ha centrado en la mejora de las condiciones para la integración laboral a través de itinerarios personalizados, información sobre becas, ayudas y posibilidades del mercado laboral, etc. Por otro lado, el Comité Olímpico Español, dispone del servicio de la Oficina de Atención al Deportista, que ofrece un tutor para formar y orientar a cada persona de la mejor formación y salida profesional tras la finalización de la carrera deportiva.

Los autores proponen un Modelo de Desarrollo Vital en deporte, que completa el Modelo de Desarrollo de Carrera Deportiva de Wylleman y Lavallee (2003) con los tipos de intervención que deben ser llevados a cabo en cada etapa y las fases evolutivas que deben ser alcanzadas. De esta forma, se completan los contextos de transición propuestos por Wylleman y Lavallee, de carrera deportiva, desarrollo individual, importancia de los otros significativos y desarrollo académico y/o vocacional.

Se trata este libro de un acercamiento exhaustivo y aplicado a la necesidad de preparar a nuestros deportistas para cuando pasan a otra etapa, desde un punto de vista positivo y adaptativo, considerando la retirada como una oportunidad y no necesariamente como una pérdida. Es tarea de todos los profesionales que rodean al deportista asegurarse que durante toda la carrera la persona va adquiriendo las habilidades y herramientas necesarias para una vida sin deporte de alto rendimiento, y que consiga percibirse como persona, además de cómo deportista. Esa es la manera de conseguir que el después sea tanto o más gratificante que el durante.

Irene Checa Esquivia
Rendiment Espai Salut