

Variables que influyen en la transición deportiva: Un estudio con futbolistas en activo y exfutbolistas de la primera división de la LFP

Variables which impact on sport transition: A study with active football players and former football players of the first division of LFP

Variáveis que influenciam a transição desportiva: um estudo com jogadores ativos e exfutbolistas da primeira divisão da LFP

Duque-Ingunza, A.^{1*} y Dosil, J.²

1 Universidad del País Vasco- Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU). 2 Universidad de Vigo.

Resumen: En el presente trabajo se presenta un estudio retrospectivo y prospectivo de las variables que influyen en la transición deportiva y se pretenden comparar con las expectativas que tienen los deportistas en activo. La muestra está compuesta por 66 futbolistas y exfutbolistas del C.A. Osasuna y Real Sociedad de Fútbol y el cuestionario empleado es una adaptación al español del Cuestionario sobre Retirada Deportiva (ARQ), con dos versiones diferentes para jugadores y exjugadores. Los resultados muestran que la retirada de los exjugadores fue positiva. Entre los factores que tienen una influencia directa con la percepción de una buena adaptación, se encuentra que hayan obtenido sus objetivos deportivos; mientras que la retirada por descenso del rendimiento se valora como negativo. Los deportistas en activo no piensan en la retirada, pero creen que será positiva y necesitará poco ajuste. Los exjugadores encontraron en la transición más dificultades de las que creen que encontrarán los jugadores en activo. Igualmente, una de las estrategias más usadas por los exjugadores fue el mantenerse ocupado, mientras que los jugadores en activo piensan que será más útil seguir entrenando.

Palabras clave: Adaptación; transición; retirada; jugadores.

Abstract: This work presents a retrospective and prospective study of the variables which impact on sport transition and it aims to compare with the expectations of active athletes (sports people). The test is run over 66 football players and former football players from "C.A Osasuna" and "Real Sociedad de Fútbol" and the questionnaire used is an adaptation in Spanish of the Sport Retirement Questionnaire (ARQ), with different versions for footballers and former footballers. The results show that the retirement of footballers was positive among the factors which were connected to a posi-

tive perception and a successful adaptation is whether the athletes felt that they had achieved their sporting objectives. In contrast, those athletes who had to retire as a result of a drop in performance had a negative view of their retirement. Active athletes don't think about retirement, but they believe it will be positive and that they will need little adjustment. These athletes found the transition more difficult than they had anticipated. Similarly, one of the strategies most used by former football players is to keep busy whereas active players think the best strategy would be to train more.

Keywords: Adaptation; transition; retirement; players.

Resumo: Neste trabalho preséntase un estudo retrospectivo e prospectivo das variables que inflúen na transición desportiva e preténdese comparar coas expectativas que teñen os deportistas en activo. A amostra está composta por 66 futbolistas e exfutbolistas do C.A. Osasuna e da R. Sociedade de fútbol e o cuestionario empleado e a adaptación ao espanhol do Cuestionario sobre Retirada Deportiva (ARQ), con dúas versións diferentes para jogadores e exjugadores. Os resultados mostran que a retirada dos exjugadores foi positiva. Entre os factores que teñen unha influencia directa coa percepción duma boa adaptación, encontrábase que obtiveran os seus obxectivos desportivos; mentres que a retirada por descenso do rendimento desportivo valorábase negativamente. Os deportistas en activo non piensan na retirada, máis creen que será positiva e que requereirá pouco ajuste. Os exjugadores encontraron na transición máis dificultades que o que perciben os jogadores ativos. Igualmente, unha das estratexias que máis usadas polos exjugadores foi manterse ocupados, mentres que os jogadores ativos consideran que será mellor seguir treinando.

Palabras chave: adaptación; transición; retirada; jogadores.

Introducción

Mientras los deportistas se mantienen en activo, la atención de entrenadores, directivos, psicólogos del deporte... se centra de manera casi exclusiva en cómo maximizar su rendimiento deportivo (Dosil, Cremades y Ribera, 2014; Taylor y Ogilvie, 1998). Pero, ¿qué ocurre con los deportistas cuando se retiran?

Este tipo particular de cambio o transición que sufren todos los deportistas no empezó a estudiarse hasta hace aproximadamente sesenta años (Sinclair y Orlick, 1993), probablemente debido a que los deportistas estuvieron en aquella época más integrados en la sociedad (Chartland y Lent, 1987) y a que cada vez sea mayor la diferencia entre deportistas y no deportistas (Newman, 1988). En los últimos años, ha aumentado el número de publicaciones que van enfocadas, entre otros aspectos, a explicar el proceso de retirada

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Ainara Duque Ingunza. E-mail: ainara.duke@ehu.eus

deportiva (Fernandez, M.D. y Torregrosa, 2009; Stambulova y Wylleman, 2014) o la percepción de los deportistas sobre el mismo (Fernandez M.L. y Gómez-Millán, M.R.; Torregrosa, Boixadós, Valiente y Cruz, 2004), el impacto psicológico de dicho proceso (Stephan, Torregrosa y Sánchez, 2007) o intervención (Lavalley, 2005); Wylleman, Alfermann y Lavalley, 2004).

En contra de lo que demuestran las teorías de la *Tanatología*, que explica la retirada como una muerte social (Rosenberg, 1981), y la *Gerontología Social*, que considera la satisfacción de la vida dependiente de la experiencia deportiva, Taylor y Ogilvie (1998) defienden el *Modelo Conceptual de la*

Transición de Carrera, argumentando que la retirada deportiva no es un evento singular y abrupto (Blinde y Greendorfer, 1985), sino una transición o proceso que incluye un desarrollo a lo largo de la vida (Taylor, 1972). De este modo, Taylor y Ogilvie (1994) tratan de aunar en este modelo las investigaciones teórica y empírica.

Esta transición o proceso consta de cinco etapas: causas de la terminación de la carrera deportiva, factores relacionados con la adaptación a la transición deportiva, discursos disponibles, calidad e intervención, como se puede ver en la siguiente figura:



3. Modelo conceptual de la retirada deportiva (Taylor y Ogilvie, 1998)

En la misma línea, Ogilvie (1987) ve el núcleo de la reacción de estrés como una representación psicodinámica de una persona que experimenta la pérdida de algo vital para su experiencia. Esta reacción es análoga a la reacción de duelo o dolor (Ogilvie, 1987). Según el autor, los deportistas que abandonan el deporte por lesión o *deselección*, o falta de selección, sufren este proceso de forma inmediata; sin embargo, los que abandonan por edad o cambios de criterio sufren el proceso de forma más demorada.

En opinión de Ogilvie (1987), el proceso de la retirada comprende cuatro etapas: *Negación como protección*, que puede tomar diversas formas y les protege sólo temporalmente;

Proyección: culpar a personas, situaciones o circunstancias ajenas a ellos; *Resentimiento, enfado y hostilidad*, expresada en la conducta o internalizada en forma de conducta autopunitiva y por último la *Depresión*, llegando a culparse a sí mismos y odiarse.

En los últimos años la retirada deportiva es estudiada dentro de un proceso más amplio, el de la carrera deportiva, en el que la retirada o reubicación es el último paso o transición (Stambulova y Wylleman, 2014; Torregrosa, Sanchez y Cruz, 2004 y Wylleman y Lavalley, 2004), o también llamado crisis (Stambulova, 2000).

La transición deportiva, como toda transición, exige un

proceso de adaptación y más que un final supone un renacimiento (Coakley, 1983). En la misma línea, Blinde y Greendorfer (1985), Coakley (1983) y Greendorfer y Blinde (1985) hablan de un evento placentero, ya que permite nuevas oportunidades para el crecimiento personal y desarrollo y, por lo tanto, no supone un trauma ni requiere ajuste. Sin embargo, teniendo en cuenta la prensa y las evidencias de las investigaciones, parece que un porcentaje alto de deportistas retirados del deporte profesional experimentan dificultades en el proceso de adaptación a la retirada (Torregrosa, Sanchez y Cruz, 2004; González y Torregrosa (2009), gran parte de la literatura sobre retirada deportiva se centra en la crisis de orientación que sufren los deportistas durante la retirada deportiva (Carlin y Garcés de los Fayos, 2011). En la misma línea, Ferreira y Leite de Barros (2008) asocian la retirada a una crisis que requiere ajustes a nivel ocupacional, financiero, psicológico y social. Por su parte, Botterill (1981) y Broom (1981) defienden que la retirada puede ser traumática y requiere ajuste.

Según Crook y Robertson (1991) estas diferencias pueden ser debidas a los niveles deportivos examinados; deportistas profesionales y de élite sufren distrés a diferencia de niveles más bajos (Greendorfer y Blinde, 1985), a la identificación exclusivamente deportiva, centralización del rol deportivo, frente a otros aspectos de la vida (Orlick, 1993) o la consecución de objetivos deportivos (Lorenzo y Bueno, 2012).

El apoyo social (Coakley, 1983), la edad, el estatus marital (Ogilvie y Howe, 1991) y el soporte institucional (Gorbett, 1985) también influyen en la respuesta a la retirada. Por último, se ha demostrado que la planificación antes de la retirada ayuda (Gonzalez y Bedoya, 2008), pero Svoboda y Vanek (1983) concluyeron que el 41% de los deportistas estudiados no habían pensado en la retirada. En la misma línea, un estudio reciente de Vilanova y Puig (2013) defiende que compaginar la carrera deportiva y académica facilita la inserción laboral; de esta manera, los deportistas que tienen percepción de futuro, generalmente gracias a la influencia de los agentes socializadores, desarrollan estrategias para compaginar la vida deportiva y académica (elección de menor número de asignaturas, profesores particulares...) y manejan mejor la transición al mercado laboral.

Por otro lado, la causa de la retirada también influye considerablemente en su proceso. La causa más común de retirada, según Kramer (1969), es la edad cronológica. Otras causas también involuntarias de la retirada son: el proceso de selección, por el que son pocos los deportistas que pueden acceder a un nivel de competición más elevado (Taylor y Ogilvie, 1998) y las lesiones que, aún siendo leves, pueden provocar deterioro físico y abandono prematuro (Ogilvie y Taylor, 1993).

Por el contrario, hay causas voluntarias o de libre elección como asunción de una nueva dirección en la vida (Wherthner y Orlick, 1986): encuentro de nuevas oportunidades y

fuentes de satisfacción en otras áreas de la vida, cambio de valores (Greendorfer y Blinde, 1985) o que el deporte ya no suponga la satisfacción que supuso en su día (Wherthner y Orlick, 1986). En este sentido, Sussman (1972) argumenta que los deportistas que se retiran por causas bajo su control, o voluntarias, están más preparados que los deportistas que se retiran por causas ajenas a su control.

En cualquier nivel de profesionalidad una apropiada intervención puede disminuir el riesgo de sufrir estrés debido a la retirada deportiva. A su vez, hay diferentes momentos posibles en la intervención: desarrollo temprano o tratamiento preventivo e inmediatamente anterior o simultáneo a la retirada (Ogilvie y Taylor, 1993). De cara a esta intervención Caput-Jogunica, Curkovic y Gordana (2012) ponen de manifiesto la necesidad de encontrar equilibrio entre la formación académica y la carrera deportiva.

El aspecto más importante podría ser evitar el riesgo que corren los deportistas en el desarrollo, casi exclusivo, del rol deportivo (González y Bedoya, 2008; Ogilvie, 1987); para ello, los jóvenes deberían ser expuestos a experiencias recreativas, sociales y educacionales, aumentando así intereses, e intentando evitar de esa forma, que el auto-concepto no dependa del éxito deportivo.

Cualquier intervención debería tener en cuenta los recursos con los que cuenta o podría contar un deportista. Según un estudio de Lorenzo y Bueno (2012) estos recursos son, además de la conciencia de futuro mencionada anteriormente, la planificación de la retirada, capital humano acumulado durante la carrera deportiva, apoyo social (sobre todo familiar) y formación. A pesar de esto, según el mencionado estudio, sólo el 28,1% de los sujetos piensa en el futuro y el 44% ha planificado su futuro con mayor o menor medida.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el objetivo de la presente investigación es establecer relaciones y diferencias entre variables psicológicas vinculadas a la retirada deportiva en dos equipos de la Primera división de la Liga Española de Fútbol (Club Atlético Osasuna y Real Sociedad de Fútbol S.A.D.). Para ello, se describe la experiencia de la retirada de los exjugadores, la percepción y expectativas de los jugadores en activo sobre las mismas cuestiones, y las diferencias al comparar ambos grupos.

Método

Participantes

En el presente estudio tomaron parte un total de 66 personas entre jugadores y exjugadores de los equipos de fútbol: Club Atlético Osasuna y Real Sociedad de Fútbol S.A.D. de primera división de la liga española.

La edad de los participantes está entre 20 y 74 años ($M = 42.8$, $SD = 14.23$) y todos ellos eran varones. Los exjugadores

tenían una edad comprendida entre 32 y 74 años ($M = 51.24$, $SD = 9.60$), jugaron en primera división nacional entre 0 y 16 años ($M = 3.99$, $SD = 4.56$), se retiraron con una edad media de 30.31 y hace 21.22 años. Los jugadores activos tienen edades entre 20 y 35 años ($M = 26.87$, $SD = 3.81$) y llevan jugando en primera división nacional entre 1 y 17 años ($M = 5.17$, $SD = 4.04$).

Instrumento

Se utilizó una adaptación del Cuestionario sobre Retirada Deportiva (ARQ). El ARQ fue desarrollado por Sinclair y Orlick (1993) y está formado por 35 ítems divididos en tres variables: motivos de la retirada (11 ítems), dificultades encontradas durante la retirada (11 ítems) y estrategias de afrontamiento (13 ítems). El cuestionario fue traducido al español y versionado para los deportistas en activo. Las versiones resultantes fueron revisadas por varios expertos y deportistas, con el objetivo de que los ítems se entendieran sin dificultad y consta de un alfa de cronbach de 0,87 para la versión ARQ para deportistas retirados y 0,84 para el ARQ para deportistas en activo. El cuestionario consta de 37 y 31 ítems en cada una de sus versiones respectivamente, con respuestas cerradas.

Procedimiento

Se quedó con una persona de cada club y se les explicó el objetivo del estudio y el modo de llevarlo adelante. Estas personas aceptaron ser mediadoras y repartieron los cuestionarios junto a una carta de presentación a cada una de Los jugadores de ambos equipos. En esta carta se explicaba el objetivo del estudio y lo que debían hacer, se subrayaba, a su vez, la confidencialidad y anonimato de los datos. Estas personas respondieron de forma anónima y voluntaria al test.

En el caso de los exjugadores del Osasuna, el Club facilitó una lista de veteranos y se les envió a su domicilio un sobre que incluía una carta de presentación similar a la utilizada en el caso de los jugadores, una carta del Club para constatar que se hacía con su conocimiento, el cuestionario y un sobre para devolverlo. En cuanto a los jugadores de la Real Sociedad, los extranjeros de habla no hispana tuvieron problemas de entendimiento del test, por lo que finalmente se descartaron para la investigación.

Los datos fueron recogidos a lo largo de tres meses y a continuación se analizaron en el programa estadístico SPSS, versión 20.0.

Resultados

Los resultados se van a explicar en diferentes secciones: primero, estadísticos descriptivos: características de la transición

y de las expectativas de los jugadores. Segundo, variables que influyen en el ajuste individual de la retirada. Tercero, tipos de servicios de la retirada más beneficiosos e interesantes. Y por último, relación entre expectativas de jugadores activos y experiencias de exjugadores.

Exjugadores

Características de la transición

La edad media de la muestra es de 51.4 años. Estas personas estuvieron compitiendo en fútbol una media de 10,8 años, de los cuales 3.98 fueron en primera división nacional, y se retiraron a la edad media de 29.64 años, hace una media de 21.68 años.

Un total de 51.2% dice haber logrado sus objetivos, mientras que el 48.8% siente que no los logró. Sólo un 16.7% ha sido internacional absoluto en alguna ocasión.

La gran mayoría de los exjugadores (88.1%) no se ha retirado previamente y el 97.6%, excepto un participante, siente que ésta es la retirada definitiva. El 69% dice que le ha cambiado la vida bastante o mucho tras la retirada y generalmente de manera neutra (48.8%) o positiva (39%). La actitud ante la vida fue positiva o muy positiva en un 57%.

Un 40.0% de exjugadores dijeron sentir bastante o mucha cantidad de estrés o tensión mientras competían, sin embargo tras la retirada un 57.2% sintieron nada o poca. La diferencia no es significativa con una $\chi^2 = 25.51$, $p > .05$.

Razones de la retirada. Las cuatro razones más importantes de la retirada fueron: (a) encontrar trabajo (con un 48.7%), (b) decaída del rendimiento (con un 32.6%), (c) haber logrado los objetivos (26.8%) y (d) y muy seguido, lesión (26.2%). Mientras que las razones menos importantes fueron: (a) dificultades con alguna organización deportiva (5%), (b) necesidad de más ingresos (12.2%) y (c) dificultades con el entrenador (12.5%).

Tiempo de adaptación a la retirada. Un 35.7% de la muestra dijo haberse adaptado casi inmediatamente, en uno o dos meses, el 31% dijo necesitar entre 6 meses y un año y un 4.8% todavía no se ha adaptado.

Dificultades encontradas durante la transición. Entre las dificultades propuestas a los exjugadores, encontraron las siguientes como bastante o muy problemáticas: (a) desaparición de los aspectos sociales del deporte (un 38.12% de los jugadores), (b) sensación de incompetencia (un 20.0%) y (c) lesión (19.5%), sin embargo encontraron nada o poco problemáticas: (a) enfermedad propia y de algún familiar (97.5% ambas) y (b) dificultades de relación con la familia o amigos (un 90%)

Estrategias de afrontamiento. Entre las estrategias propuestas a los exjugadores encontraron las siguientes bastante o muy útiles: (a) mantenerse ocupado (un 75.6% de los juga-

dores), (b) encontrar otros intereses (70.0%) y (c) mantenerse sintiéndose uno mismo (70.0%). En cambio, encontraron nada o muy poco útiles las siguientes estrategias: (a) llorar (92.4%), (b) lecturas sobre retirada deportiva (73.2%) y (c) reírse de ello (70.0%)

Apoyo social. Los deportistas fueron preguntados por el apoyo recibido (emocional, financiero, para encontrar trabajo...), tanto de personas como de instituciones. Los exdeportistas recibieron bastante o mucho apoyo de: (a) la pareja o esposa (78.0% de los jugadores), otros miembros de la familia (75.6%) y amigos (52.5%). Por el contrario, la ayuda institucional fue poca o ausente: (a) entrenador (72.5%), federación (95.0%) y por último el Consejo Superior de Deportes (97.5%).

Opciones e intereses. Durante la retirada del fútbol de alto rendimiento, el 85.7% de los futbolistas dijeron tener algo interesante (trabajo, estudios, una relación, aficiones...) en que implicarse o sentirse absorbido. De este porcentaje, el 45.2% ya se dedicaba a estas actividades mientras competía.

Percepciones de ajuste. En torno a la satisfacción con la vida tras la retirada, el 85.7% de los futbolistas dijeron sentirse bastante o muy satisfechos mientras que sólo el 4.8% dijeron sentirse muy poco satisfechos y un 0% nada satisfecho. El 69% sintieron haber manejado positiva o muy positivamente la transición, mientras que el 31.0% sintieron haberlo manejado de manera neutra y ni un solo jugador sintió haberla manejado de forma negativa o muy negativa.

Importancia de la experiencia como jugador vs. situación actual. Cuando se pidió a los participantes comparar la situación actual con la experiencia como futbolistas, un 42.1% concluyeron que ambas experiencias son igual de importantes, un 36.9% dice que la situación actual es mucho más importante o más importante, mientras que un 21.1% cree que su situación como futbolista es mucho más importante o más importante. Cuando se les preguntó por los factores o actividades más importantes en su vida actual dijeron: (a) desarrollar o mantener una relación importante (64.3%), (b) trabajo a tiempo completo (64.3%) y menos importantes: (a) continuar con los estudios (7.3%) y entrenamiento (38.1%).

Uso de la preparación mental. En cuanto a preparación mental durante la competición, el 30.0% dijeron no entrenar nada, el 42.5% entre una y cinco horas a la semana, el 15.0% entre 6 y 10 horas y el 12.5% más de 10 horas a la semana. Tras la retirada, el 17.1% no entrena nada a la semana, el 46.3% entre una y cinco horas a la semana, el 7.3% entre 6 y 10 horas y el 29.3% más de diez horas. La diferencia entre la preparación mental antes y después de la retirada es significativa con una $c^2 = 20.16$, $p < .05$.

Variables que influyen en el ajuste a la transición

Para determinar relaciones entre variables se utilizaron tests de independencia de Chi-cuadrado. Sólo tendremos en cuenta los resultados interesantes para este apartado.

Los futbolistas que sienten haber alcanzado sus objetivos manejan de manera más satisfactoria la transición ($c^2 = 6.81$, $p < .05$) que aquéllos que no consiguieron sus objetivos.

Los futbolistas que se retiraron porque decaía su rendimiento deportivo sufrieron pérdida de estatus ($c^2 = 27.04$, $p < .05$), y falta de auto-confianza ($c^2 = 29.52$, $p < .01$), no así los deportistas que se retiraron por otras causas.

No se han encontrado diferencias significativas entre tener algo interesante en lo que sentirse absorbido tras la retirada y satisfacción de vida o haber manejado positivamente la retirada ($c^2 = 4.36$, $p > .05$). Tampoco se han encontrado diferencias significativas entre las diversas causas de la retirada y cómo manejaron la transición tras la retirada.

Servicios tras la retirada

Hay pocos servicios disponibles para los futbolistas que se retiran de la competición profesional. Sólo un 7.1% dijo disponer de servicios y de ellos un 66.7% los utilizó.

Los participantes opinaron sobre los servicios que les hubiera gustado tener mientras competían y durante la transición. Entre los servicios que hubieran querido tener se encuentran: (a) información sobre trabajo y estudios (un 66.7%), (b) ayuda para una nueva carrera o interés (57.1%), (c) información sobre el manejo de la retirada por otros deportistas (42.9%), (d) aprender a trasladar las habilidades psicológicas a una nueva carrera profesional o interés (40.5%), (e) reuniones con otros deportista retirados (35.7%), (f) indicaciones para la mejora de auto-confianza y competencia (31.0%), (g) programas fisiológicos y dietéticos de desentrenamiento (14.3%) y (h) ayudas económicas (7.1%).

Por último, se propuso a los futbolistas que hicieran sugerencias tanto a otros futbolistas como a las distintas instituciones deportivas. En torno a las sugerencias dirigidas a otros futbolistas cabe destacar: (a) mantener un equilibrio en la vida mientras se está compitiendo (un 83.3%), (b) planificar la retirada mientras se está compitiendo (78.6%), (c) aprender a trasladar las habilidades psicológicas usadas en el deporte a una nueva carrera profesional o interés (54.8%), (d) continuar entrenando (52.4), (e) mantener contactos con otros futbolistas retirados (42.9%) y (f) encontrar un foco de interés alternativo (33.3%).

En cuanto a las sugerencias para las instituciones deportivas encontramos: (a) permitir o animar al deportista a que persiga otros intereses mientras juega (76.2%), (b) ofrecer programas de formación sobre la retirada mientras compete (69.0%), (c) tratar al deportista retirado con respeto (64.3%),

(d) minimizar la sensación de aislamiento y olvido (40.5), (e) mantener al deportista implicado en la organización (28.6%) y (f) ofrecer ayudas económicas (9.5%).

Jugadores activos

Características de la transición

La edad media de los jugadores participantes es de 26.87 años. Estas personas llevan compitiendo en fútbol una media de 8.54 años y en primera división nacional una media de 5.17 años.

Un total del 47.8% dice haber logrado sus objetivos, en contra un 52.2% siente que no los había logrado todavía. Sólo un 33.3% ha sido internacional absoluto en alguna ocasión.

Ninguno de los jugadores se ha retirado previamente. Un 66.7% dice no haber pensado nunca en la retirada o pocas veces en la retirada; entre éstos, un 33.3% no siente ansiedad cuando lo hace, el 38.9% siente poca, el 22.2% regular y el 5.6% bastante.

En cuanto a las percepciones de la futura retirada, el 83.3% cree que le cambiará la vida bastante o mucho tras la retirada y generalmente de manera neutra (70.8%) o positiva (20.8%) y ninguno cree que le cambiará de manera negativa o muy negativa. Creen que la actitud ante la vida será positiva o muy positiva en un 79.7%.

La cantidad de estrés o tensión que sienten actualmente un 58.3% de los jugadores es bastante y tras la retirada un 70.8% cree que será poca o nada.

Tiempo de adaptación a la retirada. Un 25% de los participantes cree que se adaptará casi inmediatamente, que necesitarán entre uno y dos meses el 45.8%, entre 6 meses y un año el 20.8% y entre uno y dos años el 8.3%.

Dificultades encontradas durante la transición. Los jugadores no creen que ninguna de las dificultades propuestas será problemática en su transición, sin embargo encontraron las siguientes dificultades como poco o nada problemáticas: (a) pérdida de estatus social (95.7% de los jugadores), (b) dificultad de relación con la familia o amigos (91.7%) y (c) desaparición de los aspectos sociales del deporte (90.0%).

Estrategias de afrontamiento. Entre las estrategias los jugadores creen que serán bastante o muy útiles: (a) encontrar otros intereses (95.9% de los jugadores), (b) mantenerse sintiéndose uno mismo (91.0%) y (c) entrenarse y ejercitarse (87.5%). Por el contrario, encontraron poco o nada útiles las siguientes estrategias: (a) tomar drogas o alcohol (el 100% de los jugadores), (b) ignorar dificultades (66.6%) y (c) llorar (62.5%).

Apoyo social. Los deportistas fueron preguntados por el apoyo que piensan recibir, tanto de personas como de instituciones, apoyo emocional, financiero, para encontrar trabajo... Los deportistas creen que encontrarán bastante o mu-

cho apoyo de: (a) la pareja o esposa (86.9% de los jugadores), otros miembros de la familia (73.9%) y amigos (73.6%). Por el contrario, creen que la ayuda institucional será más poca o ausente: (a) entrenador (65.2%), federación (82.6%) y por último el Consejo Superior de Deportes (82.6%).

Opciones e intereses. El 95.8% de los futbolistas cree que tendrá algo interesante (trabajo, estudios, una relación, aficiones...) en lo que implicarse o sentirse absorbido durante la retirada del fútbol de alto rendimiento. El 21.7% ya tiene alguna actividad extra-futbolística en la actualidad.

Percepciones de ajuste. En torno a la satisfacción con la vida tras la retirada, el 91.7% de los futbolistas opina que se sentirá bastante o muy satisfecho, el 8.3% cree que se sentirá regular y ninguno de ellos cree que se sentirá poco o nada satisfecho. El 79.2% piensa que manejará la retirada de manera positiva o muy positiva, mientras que el 20.8% cree que la manejará de manera neutra y ni un solo jugador siente que la manejará de forma negativa o muy negativa.

Importancia de la experiencia como jugador vs. situación actual. Cuando se pidió a los participantes comparar la situación actual con la experiencia que creen que vivirán tras la retirada, un 60.9% opinó que ambas experiencias serán igual de importantes, un 21.7% dice que la situación actual es mucho más importante o más importante, mientras que un 17.3% cree que su situación cuando se retire será mucho más importante o más importante.

Variables que influyen en el ajuste a la transición

Para determinar relaciones entre variables se utilizaron, al igual que en el caso de los exjugadores, tests de independencia de Chi-cuadrado. Una vez más, sólo se tendrán en cuenta los resultados interesantes para este apartado.

Los futbolistas que creen que tendrán algo importante en lo que sentirse absorbido tras la retirada, también creen que estarán satisfechos con su vida ($c^2 = 11.47$, $p < .01$).

No se ha encontrado relación entre la edad del participante y haber pensado en la retirada ($c^2 = 41.65$, $p > .05$). Del mismo modo, tampoco se ha encontrado relación entre la edad y la ansiedad que supone pensar en la retirada ($c^2 = 21.01$, $p > .05$).

Tampoco se ha encontrado relación entre la cantidad de apoyo que creen que recibirán de su pareja y cómo creen que manejarán la transición ($c^2 = 3.60$, $p > .05$).

Servicios tras la retirada

Hay pocos servicios disponibles para los futbolistas cuando se retiran de la competición profesional. El 50.0% cree que dispondrá de servicios de asistencia y de ellos un 90.9% dice que los utilizará.

Los participantes opinaron sobre los servicios que les gusta-

ría tener mientras compiten y durante el proceso de la retirada. Los servicios que quisieran tener son: (a) información sobre trabajo y estudios (68.2%), (b) aprender a trasladar las habilidades psicológicas a una nueva carrera profesional o interés (45.5%), (c) información sobre cómo han manejado otros jugadores la retirada (40.9%), (d) ayuda para encontrar una nueva carrera o interés (36.4%), (e) indicaciones para la mejora de auto-confianza y competencia (27.3%), (f) programa fisiológico y dietético de desentrenamiento (13.6%), (g) reuniones con otros futbolistas ya retirados y (h) ayudas económicas (13.6%).

Por último, se propuso a los futbolistas que hicieran sugerencias a las distintas instituciones deportivas: (a) permitir y animar al deportista a que persiga otros intereses mientras juega (59.1%), (b) ofrecer programas de formación sobre la retirada mientras compiten (54.5%), (c) tratar al deportista retirado con respeto (45.5%), (d) minimizar la sensación de aislamiento y olvido (31.8), (e) mantener al deportista implicado en la organización (22.7%) y (f) ofrecer ayudas económicas (13.6%).

Se presenta a continuación un cuadro resumen en el que se pueden apreciar los resultados descritos.

Tabla 1. Cuadro resumen de los resultados de jugadores en activo y exjugadores.

VARIABLES		JUGADORES	EXJUGADORES
Datos demográficos	Edad	26.87	51.24
	Años compitiendo	8.54	10.8
	Años en 1ª división	5.17	3.98
	Edad de retirada	----	29.64
	Internacional	33.33	16.7 %
Logrado objetivos	Si	47.8	51.2%
Pensado en retirada	No	66.7	----
Sentido ansiedad al pensar	No	33.3%	----
	Poca	38.9%	----
	Regular	22.2%	----
	Bastante	5.6%	----
Ha cambiado/cambiará la vida	Bastante o mucho	83.3%	69%
¿Cómo?	De manera neutra	70.8%	48.8%
	De manera positiva	20.8%	39%
Razones de la retirada	Encontrar trabajo	----	48.7%
	Decaída de rendimiento	----	32.6%
	Haber logrado objetivos	----	28.8%
	Lesión	----	26.2%
Tiempo de adaptación	Casi inmediatamente	25%	35.7%
	1-2 meses	45.8%	28.6%
	6-12 meses	20.8%	31%
	1-2 años	8.3%	0%
	No se ha adaptado	0%	4.8%
Dificultades encontradas	En orden de importancia	Desaparición de los aspectos sociales del deporte (38.12%)	Pérdida de estatus social (95.7%)
		Sensación de incompetencia (20%)	Dificultad de relación con familia o amigos (91.7%)
		Lesión (19.5%)	Desaparición de los aspectos sociales del deporte (38.12%)
Estrategias de afrontamiento	En orden de importancia	Mantenerse ocupado (75.6%)	Encontrar otros intereses (95.7%)
		Encontrar otros intereses (70%)	Mantenerse sintiéndose uno mismo (91%)
		Mantenerse sintiéndose uno mismo (70%)	Entrenarse y ejercitarse (87.5%)

VARIABLES		JUGADORES	EXJUGADORES
Apoyo social	Pareja o esposa	78%	86.9%
	Otros miembros de la familia	75.6%	73.9%
	Amigos	52.5%	73.6%
Falta de apoyo social	Entrenador	65.2%	72.5%
	Federación	82.6%	95%
	CSD	82.6%	97.5%
Opciones o interés durante la retirada	Si	95.8%	85.7%
Antes de la retirada		21.7%	45.2%
Satisfacción con la vida tras la retirada	Bastante o muy satisfecho	85.7%	91.7%
	Regular	9.5%	8.3%
	Muy poco satisfecho	4.8%	0%
	Nada satisfecho	0%	0%
Manejo de la retirada	Positivo	69%	79,2
	Neutro	31%	20,8%
	Negativo	0%	0%
Importancia de experiencia jugador vs. exjugador	Situación de jugador más importante	21.7%	21.1%
	Las dos igual de importantes	60.9%	42.1%
	Situación de exjugador más importante	17.3%	36.9%
Servicios de la retirada	Disponibles	50%	7.1%
	Hacer uso	90.9%	66.7%
Servicios que les hubiera gustado tener	Información sobre trabajo y estudios	68.2%	66.7%
	Ayuda para una nueva carrera o interés	36.4%	57.1%
	Información sobre el manejo de la retirada por otros deportistas	40.9%	42.9%
	Aprender a trasladar las hh.pp. a una nueva carrera o interés	45.5%	40.5%
	Reuniones con otros deportistas retirados	----	35.7%
	Indicaciones para la mejora de autoconfianza y competencia	27.3%	31%
	Programas fisiológicos y dietéticos de desentrenamiento	13.6%	14.3%
	Ayudas económicas	13.6%	7.1%
Sugerencias a otros deportistas	Mantener un equilibrio de vida mientras se está compitiendo	----	83.3%
	Planificar la retirada mientras de está compitiendo	----	78.6%
	Aprender a trasladar las hh.pp. aprendidas a la nueva carrera	----	54.8%
	Continuar entrenando	----	52.4%
	Mantener contacto con otros futbolistas retirados	----	42.9%
	Encontrar un foco de interés alternativo	----	33.3%
	Sugerencias a instituciones	Permitir/ animar al deportista a que persiga otros intereses mientras juega	59.1%
Ofrecer programas de formación sobre la retirada mientras compite		54.5%	69%

VARIABLES	JUGADORES	EXJUGADORES
Tratar al deportista retirado con respeto	45.5%	64.3%
Minimizar la sensación de aislamiento y olvido	31.8%	40.5%
Mantener al deportista implicado en la organización	22.7%	28.6%
Ofrecer ayudas económicas	13.6%	9.5%

Comparación entre jugadores y exjugadores

En este apartado sólo se incluirán las diferencias significativas entre jugadores en activo y exjugadores.

Al comparar las dificultades que encontraron los exjugadores en su transición con las que los jugadores creen que encontrarán vemos que hay diferencias significativas en algunas de ellas: (a) desaparición de aspectos sociales del deporte, con una $c^2 = 13.25$, $p < .05$, (b) presiones del trabajo o estudios, con una $c^2 = 10.54$, $p < .05$, (c) dificultades de relación con el entrenador, con una $c^2 = 14.99$, $p < .01$, (d) lesión, con una $c^2 = 9.91$, $p < .05$, (e) enfermedad propia, con una $c^2 = 14.55$, $p < .01$ y (f) enfermedad de algún familiar, con una $c^2 = 28.83$, $p < .01$.

En cuanto a las estrategias, encontramos que hay diferencias significativas en: (a) encontrar otros intereses, con una $c^2 = 12.23$, $p < .05$, (b) reírse de ello, con una $c^2 = 16.47$, $p < .01$, (c) llorar, con una $c^2 = 16.35$, $p < .01$ (d) lecturas sobre la retirada

deportiva, con un $c^2 = 10.07$, $p < .05$, (e) asesoramiento sobre aspectos de su carrera profesional, con un $c^2 = 10.95$, $p < .05$, (f) ignorar dificultades, con un $c^2 = 15.50$, $p < .01$ y (g) asesoramiento psicológico personal, con un $c^2 = 16.87$, $p < .01$.

En torno a los apoyos recibidos o que vayan a recibir encontramos diferencias significativas: (a) entrenador, con un $c^2 = 10.75$, $p < .05$, (b) federación, con un $c^2 = 12.89$, $p < .05$ y (c) Consejo Superior de Deportes, con un $c^2 = 15.26$, $p < .05$.

En referencia a cómo han manejado la transición los exjugadores y cómo creen que la manejarán los jugadores vemos una diferencia significativa con una $c^2 = 1.38$, $p = .05$.

Por último, tanto jugadores como exjugadores discrepan en que no tienen o tendrán servicios de asistencia inmediatamente después de la retirada, con una $c^2 = 15.01$, $p < .01$.

A continuación se presenta un cuadro resumen en que se aprecian las diferencias significativas entre jugadores en activo y exjugadores.

Tabla 2. Diferencias significativas entre jugadores en activo y exjugadores.

	ITEMS	c^2	p
Dificultades	Desaparición de aspectos sociales del deporte	13.25	<.05
	Presiones del trabajo/ estudios	10.54	<.01
	Dificultades de relación con el entrenador	14.91	<.01
	Lesión	9.91	<.05
	Enfermedad propia	14.55	<.01
	Enfermedad de un familiar	28.83	<.01
Estrategias	Encontrar otros intereses	12.23	<.05
	Reírse de ello	16.47	<.01
	Llorar	16.35	<.01
	Lecturas sobre la retirada deportiva	10.07	<.05
	Asesoramiento sobre aspectos de su carrera profesional	10.95	<.05
	Ignorar dificultades	15.50	<.01
	Asesoramiento psicológico	16.87	<.01
Apoyos recibidos	Entrenador	10.75	<.05
	Federación	12.89	<.05
	CSD	15.26	<.05
Manejo de transición		1.38	=.05
Falta de servicios tras retirada		15.01	<.01

Discusión

Los resultados indican que el ajuste positivo a la retirada de alto rendimiento está relacionado con la consecución de objetivos deportivos. Estos hallazgos coinciden con los de Sinclair y Orlick (1993) que realizaron un estudio parecido en Canadá y con los de Wherthner y Orlick (1986) que encontraron que los sentimientos de logro contribuían a una transición más placentera. En esta línea, Lorenzo y Bueno (2012) defienden que la consecución de objetivos deportivos permite el inicio de la planificación de la retirada; siendo este uno de los recursos para hacer frente a la retirada.

Los futbolistas que se retiraron debido a que decaía su rendimiento sufrieron más pérdida de estatus y de auto-confianza que aquéllos que se retiraron por otras razones. El estudio de Sinclair y Orlick (1993) llegó a la misma conclusión: parece ser, según los autores, que los deportistas que pierden habilidades atribuyen el bajo rendimiento a fracaso personal.

No se han encontrado diferencias significativas entre tener algo en lo que sentirse absorbido tras la retirada (ej. trabajo, estudios, relación importante...) y la satisfacción de vida después de la retirada o cómo se ha manejado la retirada. Estos datos no coinciden con los estudios de Wherthner y Orlick (1986) y Sinclair y Orlick (1993).

Si los deportistas se dedican a estas actividades antes de la retirada podría estar relacionado con el postulado de Orlick (1980) de equilibrar los diferentes roles o aspectos de la vida antes de la transición para que ésta sea más placentera y positiva.

El presente estudio, al igual que el de Sinclair y Orlick (1993), sugiere que la retirada del deporte de alto rendimiento no supone distrés para los deportistas; por el contrario, los participantes manejaron positiva o muy positivamente la transición, su actitud ante la vida los primeros meses tras la retirada fue positiva y en general están bastante o muy satisfechos con la vida tras la retirada. En esta línea, Lavalley y Wylleman (2000) y Torregrosa, Boixados, Valiente y Cruz (2004) defienden que la retirada no tiene porque ser un proceso inherentemente negativo.

Estos datos contrastan con los de las investigaciones que defienden que un considerable número de deportistas sufren problemas vinculados a la retirada (González y Torregrosa, 2009), tales como sentimientos de pánico y miedo (Orlick, 1980); profundos sentimientos de pérdida y desilusión (Botterill, 1981); distrés (Ogilvie y Taylor, 1993), derivando incluso en dificultades económicas y abuso de drogas (Newman, 1991) o actividad delictiva (McPherson, 1980), dilemas existenciales y crisis de identidad (Ogilvie y Howe, 1982). Greendorfer y Blinde (1985) argumentaron que el distrés ocurre en niveles profesionales y deportes a los que dan importancia en la prensa y deportes con espectadores, como el fútbol, estudiado en la presente investigación.

La causa de la retirada, ni la controlabilidad, tienen relación con la manera de haberla llevado a cabo. Este dato no apoya la Teoría clásica de Sussman (1972) que defiende que los deportistas que se retiran por causas bajo su control están mejor preparados para la retirada.

En referencia a la relación de la edad y estatus marital con la manera de manejar la transición, no se han encontrado relaciones significativas. Ésto contrasta con el supuesto de Ogilvie y Howe (1991) de que los deportistas que se retiran a una edad superior a los 30 y los que tienen relaciones maritales estables manejarán mejor la transición deportiva.

En cuanto a las expectativas de los jugadores, cabe destacar que no hay relación entre la edad del participante y la frecuencia con la que piensa en la retirada y la cantidad de ansiedad que sufren pensando en ella. Cabría pensar que la cercanía de la retirada hiciera pensar más en ésta y supusiera más ansiedad, pero no se corrobora o a pesar de la edad no sienten cerca la retirada. Es una cuestión que podría ser estudiada más en profundidad.

En recientes estudios (Lorenzo y Bueno, 2012; Puig y Vilanova, 2006), se defiende que la conciencia de futuro es uno de los recursos importantes para hacer frente a la retirada deportiva; se menciona la importancia de ser conscientes de que la carrera deportiva terminará y deberán trabajar y, concluyen, que la satisfacción de la carrera futura depende de la conciencia de futuro.

La planificación de la retirada deportiva es otro de los recursos influyentes en la retirada; y, a su vez, la consecución de objetivos es un factor importante para poder empezar a planificar la retirada (Lorenzo y Bueno, 2012). En la presente investigación se corrobora que los exjugadores que habían alcanzado sus objetivos manejaron más positivamente la retirada. A su vez un 47,8% de los jugadores en activo han conseguido sus objetivos frente al 27% de la muestra del estudio de Cecic Erpic, Wylleman y Zupancic (2004). Sin embargo, a pesar de haber logrado un alto porcentaje de jugadores sus objetivos, no piensan en la retirada y, por tanto, no la planifican.

Tampoco se ha encontrado relación entre la expectativa de cantidad de apoyo que recibirán de la pareja en el momento de la transición y la manera de llevarla a cabo, difiriendo con las investigaciones de González y Bedoya (2008), Orlick (1983), Blinde y Greendorfer (1985) y McPherson (1980) que dicen que el apoyo social es de gran importancia, facilita la transición y evita el distrés.

Sin embargo, se ha encontrado una relación significativa entre la satisfacción de vida que creen que tendrán tras la retirada y si piensan que tendrán algo interesante en lo que sentirse absorbidos. A este respecto, Sinclair y Orlick (1993) concluyeron que los deportistas que se sienten satisfechos inmediatamente después de la retirada tienden a encontrar algo interesante (trabajo, estudios, relación importante...) en lo que sentirse inmersos tras la retirada.

Los exjugadores encontraron en la transición más dificultades de las que creen que encontrarán los jugadores, igualmente una de las estrategias más usadas por los exjugadores fue el mantenerse ocupado, mientras que los jugadores piensan que será más útil seguir entrenando o ejercitándose. Estas diferencias pueden deberse, por un lado a las expectativas poco realistas de los jugadores, ocasionado probablemente por la poca frecuencia que piensan en la futura situación, y, por otro, a las diferencias cada vez mayores entre deportistas y no deportistas (Newman, 1988).

Las conclusiones de este estudio deben ser tenidas en cuenta con cautela, debido a la muestra reducida con la que ha sido realizada, al haber sido representado un sólo deporte y dos equipos nacionales. Como defienden González y Bedoya (2008); cuánto mayor es el nivel competitivo estudiado menor es la muestra y, por tanto, menos generalizables los resultados, pero para que la muestra sea mayor, desciende el nivel de profesionalidad estudiado y disminuye el valor ecológico de la muestra.

Aplicaciones prácticas

Una vez vistos los resultados es interesante destacar la discrepancia de opiniones entre exfutbolistas y futbolistas en activo, ya que los futbolistas en activo ven menos dificultades relacionadas con la retirada y creen que ésta requerirá menos ajuste que los exdeportistas. Por lo que, se deberían proponer a la LFP programas de asesoramiento dirigidos a futbolistas en activo incidiendo en la planificación de la retirada y adquisición estrategias de afrontamiento, complementando así, las ayudas ya existentes desde diferentes organismos para compaginar la carrera deportiva con la académica.

Asimismo, se debería hacer extensible el presente estudio a más equipos y categorías, e incluso, más modalidades deportivas, con la finalidad de favorecer el bienestar de los deportistas.

Bibliografía

- Blinde E. M. y Greendorfer, S. L. (1985). A reconceptualization of the process of Leaving the Role of Competitive Athlete. *International Review of Sport Sociology*, 20, 87-94.
- Botterill, C. (1983). What "Endings" Tell us about Beginnings. En T. Orlick, J.T. Partington y J.H. Salmela (Eds.), *Mental Training for Coaches and Athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Broom, E. F. (1983). Transition of Sport: Coping with the End. En T. Orlick, J.T. Partington y J.H. Salmela (Eds.), *Mental Training for Coaches and Athletes* (pp.183-186). Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Chartland, J. M. y Lent R. W. (1987). Sports Counseling: Enhancing the Development of the Student Athlete. *Journal of Counseling and Development*, 66, 164-167.
- Coakley, J. J. (1983). Leaving Competitive Sport: Retirement or Rebirth. *Quest*, 35, 1-11.
- Crook, J. M. y Robertson S. E. (1991). Transition Out of Elite Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 113-127.
- Cecic Erpic, S., Wylleman, P. y Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factor on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), 45-59.
- Dosil, J., Cremades, G. y Rivera, S. (2014). Psychological Skills Training and Programs. En A.G. Papaioannou y D. Hackfort (Eds.), *Companion to Sport and Exercise Psychology* (327-342). New York: Routledge.
- Fernández, M. D. G., & 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. González, M. D. y Bedoya J. (2008). Después del deporte ¿Qué?. Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del deporte*, 17 (1), 61-69.
- Fernández, M. L., & Gómez-Millán, M. R. B. (2013). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 8(1), 107-126.
- González, M.D. y 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.
- Gorbett, F. J (1985). Psycho-social Adjustment of Athletes to Retirement. En L. K. Bunker, R. J. Rotella y A. Reilly (Eds.), *Sport Psychology: Psychological Considerations in Maximizing Sport Performance*. Ithaca, Nueva York: Movement Publications.
- Greendorfer, S. L. y Blinde, E. L. (1985). "Retirement" from Intercollegiate Sport: Theoretical and Empirical Considerations". *Sociology of Sport Journal*, 2, 101-110.
- Kramer, J. (1969). *Farewell to Football*. Nueva York: World Books.
- Lavalle, D. (2005). The effect of a life development intervention of sports career transition adjustment. *The sport psychologist*, 32, 193-202.
- Lorenzo M. y Bueno M.R. (2012). "Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas" *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 189-194.
- Newman, B. (1988, special issue). Striking the Lode. *Sport Illustrated*, pp. 282-285.
- Ogilvie, B. G. (1987). Counseling for Sports Career Termination. En: J.R. May y Asken M.J. (Eds.), *Sport Psychology: The psychological Health of the Athlete*. Nueva York: PMA Publishing corp.
- Ogilvie, B. G. y Howe, M. (1991). El Trauma de la Finalización de la Vida Deportiva. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología del Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ogilvie, B. y Taylor, J. (1993). Career Termination Issues among Elite Athletes. En R. N. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. Sidney: Macmillan.
- Puig, N. y 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.
- Rosenberg, E. (1981). Gerontological Theory and Athletic Retirement. En S.L. Greendorfer y A. Yiannakis (eds.), *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. West Point, Nueva York: Leisure Press.
- Sinclair, D. A. y Orlick, T. (1993). Positive Transitions from high-Performance Sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
- Stephan, Y., Torregrosa, M. y Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (1), 73-83.
- Stambulova, N. (2000). Athletes crises: A developemant perspective.

- International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.
26. Stambulova, N. y Wylleman, P. (2014). Athletes' Career Development in Transitions. En A.G. Papaioannou y D. Hackfort (Eds.), *Companion to Sport and Exercise Psychology* (605-620). New York: Routledge.
 27. Sussman, M. B. (1972). An Analytical Model for the Sociological Study of Retirement. En: F. M. Carp (Ed.), *Retirement*. Nueva York: Behavioral Publications.
 28. Svoboda, B. Y Vanek, M. (1983). Retirement from High Level Competition. En T. Orlick, J.T. Partington y J.H. Salmela (Eds.), *Mental Training for Coaches and Athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
 29. Taylor (1972). Developmental Conceptions and the Retirement Process. En F.M. Carp (Ed.), *Retirement*. Nueva York: Behavioral Publications.
 30. Taylor, J. y Ogilvie, B. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.
 31. Taylor, J. y Ogilvie, B. (1998). Career Transition Among Elite Athletes: Is There Life After Sports?. En J. M. Williams (Ed.), *Sport Applied Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. California: Mayfield.
 32. Torregrosa, M., Boixados, M., Valiente, L. y Cruz, J. (2004). Elite Athlete's image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), 35-43.
 33. Torregrosa, M, Sanchez, X. y Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de psicología del deporte*. 13 (2), 215-228.
 34. Vilanova, A. y Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿Una cuestión de estrategia?. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 61-68.
 35. Wherthner, P. y Orlick, T. (1986). Retirement Experiences of Successful Olympic Athletic. *International Review of Sport Sociology*, 17, 337-363.
 36. Wylleman, P. y Lavalle, D. (2004). A development perspectives on transitions faced by athletes. En M. Weiss (ed), *Development Sport Psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
 37. Wylleman, P., Alfermann, D. y Lavalle, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.