UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Trabajo Final Integrador

Tema: Dificultades en el Retiro Deportivo del Remo

Título: “Remeros Argentinos: El desafío del retiro deportivo”

Autor: Federico Agustín Godoy

DNI: 35.666.208

Tutor: Bosch, Carlos Adolfo

Año Lectivo: 2024

Tabla de contenidos

Objetivo General 2
Objetivos específicos 2
Descripción de la temática 3
Planteamiento del Problema 8
Justificación y relevancia 10
El proceso de adaptación al retiro 12
Marco Teórico 15
Metodología 19
Conclusión 20
Anexos 22
Bibliografía 28

Objetivo General

Describir la problemática que surge del retiro deportivo de los remeros de alta competición.

Objetivos específicos

A. Examinar los recursos que brindan las instituciones de las que forman parte los remeros, para el momento del retiro deportivo.
B. Conocer las causas exógenas de los remeros argentinos que llevaron al abandono de la actividad.

Descripción de la temática

Todos los atletas que formen parte de equipos de alto rendimiento y alta demanda deportiva requieren de una gran entrega y, al momento de finalizar su trayecto deportivo, éstos suelen afrontar el retiro deportivo como un proceso. El cual, en muchos casos, puede ser complejo y emocionalmente significativo.

Este cese de actividad resulta muy interesante por su trascendencia en la vida de los atletas y su posterior bienestar tras su trayecto competitivo.

La inserción laboral representa una etapa crítica ya que tendrán que adaptar sus habilidades y experiencias a su nueva etapa laboral.

Retirarse implica alejarse de la competición en una actividad en particular. Para los atletas, esto significa poner fin a su participación en dicha actividad, independientemente de los resultados obtenidos. Sin embargo, esto de ninguna manera se traduce en el cese completo de la actividad física, ya que, en este contexto, el ejercicio se convierte en una especie de remedio natural contra los cambios físicos que pueden haber ocurrido debido a años de entrenamiento físico y estrés psicológico.

El retiro debe ser considerado como una etapa más a ser transitada por los atletas, sin detenerse a pensar en los costes y beneficios. Esto no quiere decir que no se preste atención a esta realidad. Lo lógico es que, desde el propio proceso de entrenamiento, se preste atención a los deportistas que ya muestran un detrimento en su rendimiento.

Este proceso, debe ser más que una etapa, sino el momento en el que las autoridades deportivas aceptan y deciden que ya un atleta no puede ofrecer más resultados notables, organizan y conmemoran de manera pública la finalización de la membresía de cada miembro, afectado por esta fase, que forme parte del grupo de competición, quien automáticamente adquiere la responsabilidad de incorporarse al programa de desentrenamiento correspondiente. Es difícil desarrollar la etapa de retiro desde el entrenamiento en los equipos de alta competencia, teniendo en cuenta los gastos.

Los programas de 'desentrenamiento' se refieren a la disminución progresiva o completa de las adaptaciones físicas adquiridas en respuesta a estímulos insuficientes de entrenamiento, son de naturaleza pedagógica y tienen un enfoque puramente médico-profiláctico con el objetivo de preservar la salud. Se busca reducir gradual, planificada y dosificadamente la capacidad orgánico-deportiva de un atleta, con el propósito de mitigar los efectos biológicos de las intensas cargas físicas experimentadas durante un largo período de entrenamiento.

Los deportistas, desde edades tempranas, están sujetos a entrenamientos rigurosos que incluyen sobrecargas sensoriales, un importante gasto energético, deshidratación significativa y elevadas demandas para sus sistemas cardiovascular y respiratorio. Por lo tanto, es esencial someterlos a un proceso de desentrenamiento que implique una reducción gradual de los estímulos intensos a los que están acostumbrados y una disminución progresiva de su actividad metabólica.

Entre los estudios pertinentes en este escenario sobre calidad de vida, salud y preservación del hombre como especie, sin duda se destacan los realizados por Alvero, J. R., Ronconi, M., García, J. C., Carrillo, M., Jiménez, M., Correas, L., & Carnero, E. A. (2017) sobre el desentrenamiento deportivo, los cuales parten desde análisis fisiológicos del objeto de estudio. Estos autores plantean que el principio del desentrenamiento deportivo es el de la reversibilidad como principio de la adaptación al entrenamiento; sustentado en el siguiente argumento: “el cese o una gran reducción del entrenamiento acarrean una pérdida parcial o completa de estas adaptaciones. De esta forma, se compromete el rendimiento deportivo, se produce un deterioro de la condición cardio-respiratoria y, por otro lado, da lugar a una alteración para generar energía”.

Los fundamentos del conocimiento que caracterizan el desentrenamiento deportivo centran su contenido en diferentes tendencias. Autores como Barrizontes (2003), López et al., (2007) y García (2012), ubican el desentrenamiento como fenómeno de desadaptación y abarcan sus planteamientos desde lo fisiológico. Estos autores describen las patologías que sufren los atletas retirados del deporte de alto rendimiento y no se desentrenan, como son: la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el sedentarismo, la obesidad, la muerte súbita, los infartos de miocardio e incremento de hábitos tóxicos como el cigarro, el alcohol, las drogas entre otros.

Aguilar y Valdivia (2011), abordan el desentrenamiento desde lo metodológico y han ofrecido en sus investigaciones alternativas para su implementación sobre la base de diversas actividades físicas y diferentes deportes, entre los cuales se encuentran. En los trabajos publicados sobre el retiro y el desentrenamiento deportivo, estos son vistos como elementos aislados. Los autores consultados

no los relacionan entre sí y solo algunos como Alonso y Forteza (2001) ven la necesidad de relacionarlos con una nueva fase de la preparación deportiva del atleta; por lo tanto, aún son insuficientes los estudios realizados en cuanto a la preparación para el desentrenamiento.

El des acondicionamiento físico no debería limitarse únicamente a atletas que han experimentado entrenamientos extremadamente intensivos; también es relevante para aquellos deportistas que, por diversas razones, han decidido cambiar su estilo de vida. La decisión de poner fin a una carrera competitiva conlleva un alto componente emocional, ya que gran parte del desarrollo físico, social y personal del individuo ha estado acompañado por largas horas de entrenamiento y esfuerzo. Por lo tanto, no debemos subestimar la importancia de la readaptación psicológica del individuo en esta transición.

Es importante abordar de manera adecuada el desentrenamiento en todos los atletas para evitar riesgos para la salud a largo plazo.

La hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad, el sedentarismo y otras afecciones son factores de riesgo comunes que pueden afectar a los ex atletas. Estas afecciones pueden estar relacionadas tanto con factores hereditarios como con la falta de un adecuado proceso de desentrenamiento.

Para prevenir estos padecimientos, es esencial aplicar un enfoque profiláctico durante la carrera activa del atleta y desarrollar un programa de des acondicionamiento que ayude a liberar las cargas acumuladas. Cuando un atleta decide poner fin a su carrera competitiva, es crucial planificar adecuadamente un proceso de desentrenamiento que incluya una disminución gradual de la

intensidad y la frecuencia del entrenamiento, junto con un aumento en los períodos de descanso.

En la siguiente investigación se buscará la exploración y el análisis de los desafíos a los que se enfrentan los remeros/as al retirarse del deporte e iniciar la búsqueda de oportunidades laborales.

Planteamiento del Problema

Los atletas que comienzan su etapa de retiro, nunca han tenido la oportunidad de capacitarse para una próspera vida laboral una vez finalizada su etapa competitiva.

En muchos de los deportes, sobre todo en los más físicos y de contacto, el promedio de duración de una carrera deportiva es de aproximadamente diez o quince años. En comparación con otro tipo de profesiones, el deportista tiene a nivel laboral una vida corta; es decir, que cuando su carrera termina, todavía se encuentran en buen estado físico y mental.

Al ser consultados los remeros en cómo se había llevado adelante su proceso de desvinculación del deporte, se obtuvieron diversas respuestas. En una intención de sistematizar la información se pueden encontrar tres grandes dimensiones externas:

1. Insuficiencia económica para continuar entrenando en alto nivel.
2. Carencia en el apoyo por parte de los dirigentes del club al que representa.
3. Resultados no deseados.

Frente a ello, el atleta está en la facultad de desenvolverse y desempeñarse en otros roles, actividades dificultades para la adaptación, ya que la vida deportiva es diferente a la dinámica regular de una vida en sociedad. De este modo, el mayor problema surge cuando los deportistas no toman conciencia que al finalizar la carrera deportiva deben enfrentarse al mundo real, en el que necesitan reinsertarse a nivel sociolaboral. Asimismo, el abandono de la

disciplina deportiva implica una serie de cambios drásticos en la vida del atleta: distanciamiento de sus compañeros, por lo que deben establecer nuevas relaciones; buscar una nueva función social, asumiendo nuevos roles y encontrando otra actividad a la cual dedicarse; implica, también, un cambio en la rutina y en el estilo de vida; así como, se necesita reajustar el aspecto económico, entre otros. Todo ello, puede generarle problemas al ex deportista a nivel afectivo, social, psicológico y fisiológico.

Justificación y relevancia

El deporte cumple un papel fundamental en la sociedad de un país, formando personas que contribuyen en el desarrollo comunitario, transfiriendo sus enseñanzas a otros en el plano deportivo y personal, convirtiéndose en agentes de cambio, inclusive a su retiro, ya que los ex deportistas desempeñan un rol en la sociedad, siendo modelos a seguir para muchas personas. Con base en esta premisa es que la experiencia del deportista retirado debe estudiarse, ya que se vuelve un periodo crucial en su vida, pudiendo generar un impacto negativo, que repercute en él mismo y en la sociedad (Cury et al., 2008)

En este contexto se hace evidente que la atención no debe estar solo en formar buenos deportistas a nivel físico o técnico, sino que es necesario facilitarles estrategias y recursos psicológicos e intelectuales que permitan un tránsito saludable y adecuado para la vida luego de culminada la carrera deportiva. De manera que logren una inserción laboral, social y psicológica adecuada (Alfermann & Stambulova, 2007). Promoviendo de esta forma una visión integral del deportista, como personas con un pasado, presente y futuro, más allá de la simple competencia deportiva. El deportista debe tener un entrenamiento a nivel físico y táctico, junto con un soporte a nivel psicológico, para que se le brinden herramientas no solo para fomentar su crecimiento deportivo, sino, también, su desarrollo personal y social; a través de diversos programas de asesoramiento vocacional y ocupacional para facilitar su adaptación a la vida fuera del deporte (Tornabene, 2009). Es por ello que el estudio planteado constituye un tema de gran impacto a nivel nacional, ya que recoge información novedosa acerca de la experiencia del deportista retirado, investigando sobre las áreas en las cuales

impacta esta etapa; así como, conocer sobre los recursos con los cuales cuenta para afrontar este periodo; por último, en base a la información recolectada se pretende generar intervenciones que orienten el apoyo al ex deportista por parte de las entidades relacionadas, de manera que se asegure el bienestar y la calidad de vida de éstos integrantes de nuestra sociedad; logrando así que el retiro, a pesar de ser una etapa dura e inclusive traumática, pueda concluir en un crecimiento personal y en una redefinición de ellos mismos, ya que bien trabajado, puede convertirse en un momento de transición, donde se abra la posibilidad para “reinventarse” y salir fortalecido. De esta manera, los nuevos deportistas, inclusive la sociedad, se verá beneficiada, al tener ex deportistas que sirvan de modelo para incentivar valores y competencias que fomenten el desarrollo de nuestro país.

El proceso de adaptación al retiro

En unos estudios realizados, como los de (Schmidt & Hackfort, 2001) en el cual compararon a ex deportistas de élite franceses y alemanes, hallaron que la planificación del retiro, el final voluntario, el cambio de identidad, y un afrontamiento activo son los factores que hacen que la adaptación al nuevo estilo de vida, sea más fácil. (Carlin et al., 2012)

Siguiendo esta misma línea, (Alfermann & Stambulova, 2007), plantean cuatro determinantes que afectan la adaptación del deportista. Primero, se habla de la libertad de decisión, o sea, si el retiro fue voluntario o involuntario. Frente a ello, mencionan que los atletas que tienen mayor libertad para decidir el final de su carrera deportiva tienden a experimentar más emociones de valencia positiva que de valencia negativa; cabe señalar que a partir de ahora se hará referencia a las emociones de valencia positiva y negativa como emociones positivas y negativas; en contraste de los que son forzados a retirarse, puesto que ellos sufren de estrés y se les dificulta más la adaptación.

El segundo factor, vendría a ser si el deportista ha planificado o no, su vida para una vez culminada la carrera deportiva. Puesto que el planificar con anticipación va a permitir al atleta tener una transición más corta y fluida a la vida fuera de su disciplina deportiva, dando lugar a experimentar emociones satisfactorias. Asimismo, a pesar de que el retiro es algo que indudablemente llegará para el deportista en algún momento, para la mayor parte de los atletas es difícil anticiparse y prepararse para este evento. Es por ello, que la falta de preparación

se vuelve uno de los determinantes principales al momento del ajuste al retiro. Es importante que los deportistas sean conscientes de que su carrera no durará para siempre y que, eventualmente, al retirarse a una edad todavía productiva, necesitarán otra ocupación. En relación a ello, (Pizarro, 2015) refiere que la planificación para la post carrera permite una transición más corta y fluida hacia la vida personal y el mundo laboral fuera del deporte, permitiendo que el deportista experimente emociones satisfactorias. El poder planificar su vida antes de retirarse le brinda al deportista sentimientos de control sobre la situación, amplía la propia identidad, es decir, le da la oportunidad al atleta de verse más allá del ámbito deportivo. Esto tiene como consecuencia una menor experimentación de emociones negativas al llegar la hora del retiro, un tiempo de adaptación más rápido y mayor satisfacción con la vida. En tercer lugar, se encuentra el tipo de identidad deportiva, es decir la imagen que el deportista tiene de sí mismo de acuerdo al vínculo que ha establecido con su disciplina deportiva.

Por último, los recursos personales (el nivel de educación, las competencias/habilidades personales o los objetivos propuestos para la post carrera) y los recursos sociales (familia, amigos y otros servicios que brinden apoyo) podrían llegar a fomentar una mejor adaptación durante el proceso de retiro. En otra investigación, realizada por (Duque-Ingunza & Dosil, 2017) se halló que el ajuste positivo al retiro está relacionado a la consecución de objetivos deportivos, observándose que los sentimientos de logro promueven una transición más armoniosa. Y siguiendo esta línea, la consecución de objetivos deportivos va a generar que el deportista comience a planificar su retiro, facilitando el proceso de retiro. (Fernández & Moreno, 2012)

Marco Teórico

Cuando se habla acerca de los deportistas de alto rendimiento, se menciona sólo acerca de sus épocas de gloria y en las que estaban “bajo el reflector”; no obstante, se ha evidenciado que hay toda una historia detrás del retiro de un deportista. Como menciona Romina Plataroti (2008), psicóloga deportiva y ex deportista olímpica. Esto que parece tan fácil no lo es tanto, dado que suele surgir la siguiente pregunta: “Si yo sólo soy por lo que he realizado en mi carrera deportiva, si las personas me reconocen sólo por mis medallas y logros, si ya no me encuentro participando de las competencias donde los obtuve; ¿ahora quién soy?” Frente a ello, queda en evidencia que el periodo de retiro implica un cambio y una reestructuración en el estilo de vida que ha llevado el atleta por varios años.

Causas del retiro: Como se menciona en el planteamiento del problema, dentro de los remeros, podemos encontrar 3 causas frecuentes por las cuales deciden retirarse del deporte en su etapa de alto rendimiento.

El final de una carrera deportiva puede ser causado por múltiples motivos, y suele ser el resultado de un largo proceso de razonamiento y toma de decisiones. Al momento del retiro hay grandes diferencias en las reacciones de los atletas. Independientemente del motivo por el cual el deportista le haya puesto fin a su carrera, la sensación subjetiva de este sobre la decisión voluntaria o forzada es un determinante clave para la adaptación. No obstante, se ha observado que el retiro voluntario suele contribuir a una transición menos dura. (Maicon Carlin et al., 2012)

En el IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, los investigadores Gonzáles y Bedoya (2003) presentaron un análisis descriptivo de la retirada deportiva, en el que encontraron que las lesiones, la incompatibilidad entre estudios/trabajo y carrera deportiva, la propia decisión, la falta de motivación, la disminución del rendimiento y de los ingresos económicos, son los motivos de retirada deportiva más frecuentes. (González & Bedoya, 2008)

En base a ello, como menciona Roffé (2000), existen dos situaciones para la jubilación de los deportistas. La primera, cuando se retiran voluntariamente porque sienten que su rendimiento está en declive, han sufrido una lesión grave o consideran que ya cumplieron sus objetivos, tomando en cuenta que están psicológicamente cansados y el ambiente del deporte se desgastó. La segunda, cuando el retiro es forzado porque el deportista no rinde más o los dirigentes o técnicos deciden que no están en condiciones de jugar por el club o la selección. Asimismo, una de las razones principales de retiro es la edad cronológica, puesto que la motivación psicológica (Golby & Lavallee, 2002), el estatus social y las capacidades físicas pueden llegar a complicar la capacidad individual para continuar compitiendo a un nivel de élite (Pizarro, 2015). Por último, existen diversas causas por las que un atleta puede detener su participación en el deporte de alto rendimiento, cortando el curso normal de su vida deportiva. Es así, que el problema fundamental, de la mayor parte de los deportistas, es que se ven forzados a retirarse. Pese a ser conscientes, probablemente, de que en algún momento llegará el final de su carrera, pocos están preparados para afrontar esta nueva etapa. Así, el proceso de adaptación para la vida tras la

carrera deportiva puede variar dependiendo de la causa que llevó a dicho fin. (González & Bedoya, 2008)

Impacto del retiro: Los deportistas al retirarse pasan por un periodo de crisis; la cual requiere ajustes a nivel ocupacional, financiero, psicológico y social (Cury et al., 2008). Así, el retiro impacta en las diferentes áreas de la vida de un atleta. El retiro deportivo de los remeros se experimenta muchas veces como un duelo asociado a la culminación de una etapa de la vida. Asimismo, muchas veces, se presenta una crisis de identidad, siendo ésta producto del grado en que el deportista se ha identificado con su rol deportivo, es decir, que, a mayor identificación, mayor será la intensidad de la crisis que tendrá que enfrentar cuando llegue la hora del retiro. En relación con ello, en la literatura se habla de pérdida por abandono a la actividad con mucha dedicación durante varios años; con ello, no solo se habla de la pérdida de un estilo de vida, sino que se ha dejado atrás una identidad. El remero de competencia, tal como cualquier deportista de un deporte amateur, se encuentra ante la interrogante de cómo hacer para incorporarse a otros ámbitos desconocidos y cómo hacer frente a otras facetas de la vida que no han podido desarrollarse por el tiempo dedicado a los entrenamientos intensos. Asimismo, el cambio de rol en la sociedad implica un desafío, empezando por insertarse al mundo cuando su identidad no está clara; así que el individuo atraviesa por un periodo de desorientación, en el que el sujeto debe adaptarse a su nueva rutina diaria, a su entorno, a sus nuevas relaciones sociales y a su propio cuerpo; y de crisis emocional, por la pérdida de dicha entidad deportiva (González & Bedoya, 2008). En evidencia que el estilo de respuesta del deportista frente al retiro dependerá del enfoque que este le ha

dado a su carrera deportiva y del espacio que esta ocupó en su identidad. Es decir, que un tipo de identidad deportiva elevada puede generar más problemas durante el retiro si ésta se mantiene; en contraste con los atletas con una identidad deportiva menor (Pizarro, 2015); y (Alfermann & Stambulova, 2007). En otra investigación, en la que se analizó la relación entre identidad atlética y el impacto en la salud mental después del retiro. Se encontró que una identidad que está exclusiva y fuertemente ligada al deporte impacta negativamente en la salud mental de los atletas, generando sintomatología depresiva y un estado de ansiedad. Se observó que los atletas que tenían una identidad deportiva elevada reportaron sentir, significativamente, más síntomas depresivos que los atletas con una identidad deportiva baja; así como, la aparición de ansiedad como estado. Asimismo, no se encontró relación entre la identidad deportiva, florecimiento, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva (Giannone, 2016).

En el retiro se suele presentar una crisis, alivio o combinación de ambos, dependerá de la percepción de los atletas frente al retiro. De manera que dejar la carrera deportiva tiende a ser un momento difícil en la vida de un atleta.

Metodología

El enfoque de esta investigación se basa en el paradigma interpretativo, utilizando un enfoque cualitativo, donde el objetivo principal fue desarrollar dicha búsqueda de manera exploratoria.

Un paradigma es “un conjunto de suposiciones interrelacionadas respecto al mundo social que proporcionan un marco filosófico para el estudio organizado de este mundo” (Cook y Reichardt, 2005)

La dirección adoptada para esta investigación es de naturaleza cualitativa. En este tipo de metodología, el análisis de datos no está restringido por directrices rígidas y definidas, sino que se caracteriza por la diversidad de enfoques y perspectivas que pueden emplearse. (Serrano, 2000)

La característica exploratoria de esta investigación tiene como objetivo adentrar al lector a realizar un viaje a un sitio desconocido, como lo es la etapa del retiro en el mundo del Remo Argentino del cual no hemos visto ningún documental ni leído ningún libro, sino que hemos construido el ideal desde comentarios aislados. (Sampieri et al., 2014)

La información utilizada en este estudio fue recopilada a través del campo bibliográfico y trabajo de campo a través de un cuestionario, utilizando una entrevista semiestructurada compuesta por 10 preguntas de breve desarrollo.

El propósito del cuestionario fue enfocarse en ex-remeros argentinos que ya no están activos en la competición.

Conclusión

En este capítulo, abordaremos las principales conclusiones de la investigación, en línea con el objetivo inicial de analizar la relación entre la actividad deportiva y la laboral, y cómo esta interacción influye en el abandono deportivo de los remeros argentinos.

Basándonos en el marco teórico establecido y en los datos recopilados durante las entrevistas, nos enfocamos en los factores que han tenido un peso significativo en la decisión de abandonar la práctica deportiva. Se destaca una preeminencia de causas externas al atleta, entre las cuales se encuentran la gestión de los dirigentes de la federación de remo, la influencia de los entrenadores y las dificultades operativas en los mandatarios de los clubes, como las más mencionadas por los atletas.

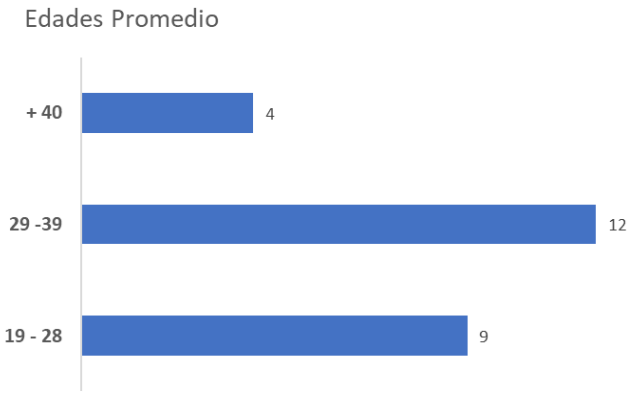
Se observa una dificultad en conciliar la actividad deportiva con los estudios o el trabajo. Los remeros han expresado la necesidad de un mayor esfuerzo por parte de la Federación y los entrenadores para facilitar esta conciliación. Sin embargo, muchos deportistas han optado por abandonar la práctica deportiva debido a la falta de apoyo en este sentido. En algunos casos, la decisión de posponer o abandonar la actividad deportiva se ha tomado por motivos personales, alejando parcial o totalmente a los atletas del deporte.

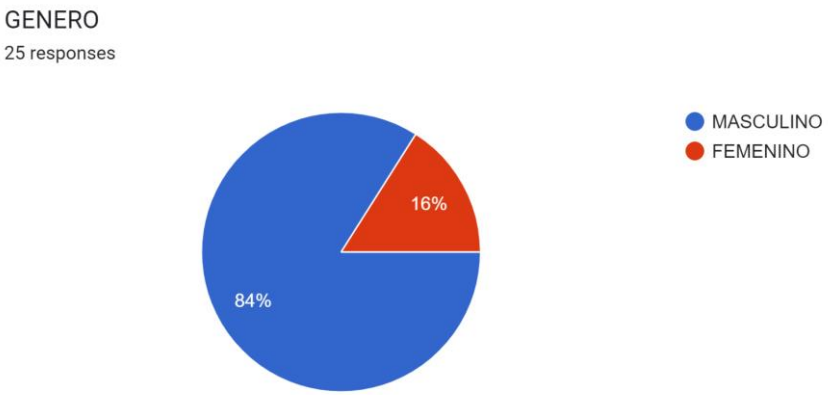
Es importante destacar que la falta de apoyo y respaldo por parte de los clubes de origen ha sido un factor determinante en la disminución de la motivación de los atletas. La percepción de que no recibieron el apoyo necesario en sus clubes influyó negativamente en su determinación de abandonar el deporte.

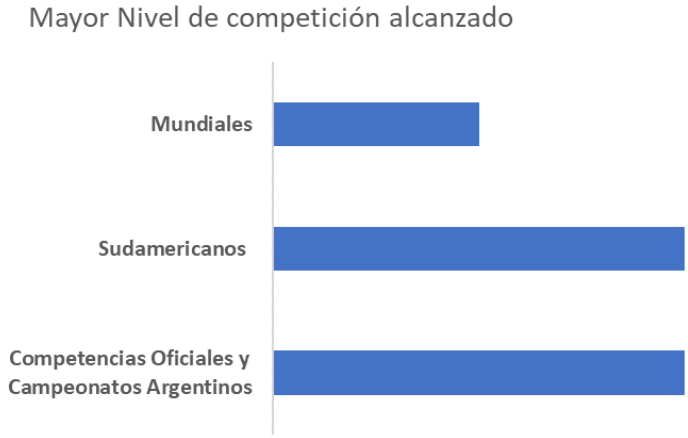
Si bien estas conclusiones no se aplican de manera uniforme a todos los entrevistados, en general, se puede concluir que la falta de organización y acción por parte de las personas a cargo de los clubes ha incidido de manera negativa en la determinación de los atletas de abandonar el deporte.

Anexos

Como complemento a la investigación realizada para este trabajo, se realizó una encuesta a 25 ex remeros, para que pudieran aportar sus vivencias a este estudio.







NOMBRE Y APELLIDO	¿QUÉ TE LLEVÓ AL RETIRO DEPORTIVO?
Federico Pozzi	Mi situación económica en particular
Mauricio Ezequiel Godoy	Necesidades laborales y poca ayuda de mis entrenadores para congeniar entrenamiento con el resto de mis actividades.
Alejandro coceres	La pandemia
Juan Francisco Capovilla	La búsqueda laboral
Facundo Torres	Diferencias con mis entrenadores
Maximo Miño Morales	Nuevas responsabilidades y falta de tiempo.
Gaspar Castañon	Dejó de interesarme competir y el compromiso que correspondía. Elegí vivir la vida.
Abel Reggiani	Son varias. Muchas lesiones , mucho tiempo de entrenamiento y a su vez nunca había frenado para tomarme un tiempo.
Netri Santino	Facultad y Trabajo
Sebastian Nores	La exigencia que se necesita para competir y la falta de motivación.
Juan Ignacio Afonso	Imposibilidad de mantener de forma eficiente el entrenamiento y la rutina académica. Falta de adaptabilidad horaria para los estudiantes universitarios.
Julio sampo	Mi edad ya era acorde para conseguir un trabajo y me llevó a dejar.
Martín Miguel Filipini	Poco seguimiento por parte del profesor, entrenamiento poco supervisado, derivó en lesiones, no había una propuesta u objetivo claro en el entrenamiento.
Corina Lingenfelder	Problemas familiares y mis estudios terciarios.
Bruno Curatitoli	La realidad de no haber comenzado a remar de más chico me impidió desarrollar la resistencia necesaria para el alto rendimiento al que estaban chicos de mi edad en ese entonces.
Federico Cosci	Incompatibilidades horarios, economía, y una imposibilidad de llevar adelante una carrera deportiva y académica.
Pilar Castro	Falta de apoyo y pandemia
Sebastian Claus	Deje de creer en la transparencia de las organizaciones deportivas. Me canse de ver corrupción tanto a nivel político/dirigencial, de cuerpos técnicos, etc.
Alexis geuna	Cansancio mental
Alan bue	Falta de tiempo para entrenar, necesitaba trabajar.
Matías Eloy Geuna	Problemas económicos, para poder sustentar la cuota y el viaje para ir a entrenar día a día.
Carolina Beron	La falta de motivación, falta de apoyo del club, la diferencia que tenían mis entrenadores entre mujeres y varones.
Andrés Afonso	Al terminar mis estudios secundarios, antes de comenzar mi primer año en categoría Sub-23 le plantee a mi entrenador el hecho de que iba a comenzar a estudiar en Capital Federal y me veía obligado a alejarme de este deporte y del entrenamiento de alto rendimiento.
Paula Beron	Quedé embarazada y tuve que priorizar a mi familia.
Juan Nehuen Huenchual	La pérdida de un objetivo claro y la cuarentena.

NOMBRE Y APELLIDO	LA INSTITUCIÓN/CLUB ¿TE CAPACITO PARA LLEVAR ADELANTE EL PROCESO DE RETIRO DEPORTIVO?
Federico Pozzi	Negativo, ni gracias por estar me dijeron.
Mauricio Ezequiel Godoy	Ninguno
Alejandro coceres	No
Juan Francisco Capovilla	No. Fue una decisión tomada y ejecutada luego de un lapso de tiempo.
Facundo Torres	No, solamente me motivó a remar, muchas veces dejando cosas de lado.
Maximo Miño Morales	No
Gaspar Castañon	No
Abel Reggiani	Me retiré a muy temprana edad y el acompañamiento en el proceso de retiro no existía en mi época. De todas formas me hubiera gustado que lo pongan en práctica. Ojalá hoy lo hagan.
Netri Santino	no
sebastian nores	no
Juan Ignacio Afonso	No
Julio sampo	No . No estuve capacitado en ese proceso
Martín Miguel Filipini	Me ausente por enfermedad por un tiempo, cuando volví me degradaron a la escuela de remo y me abandonaron.
Corina Lingenfelder	No.
Bruno Curatitoli	Al principio no pero después se me fue otorgando el espacio
Federico Cosci	No, no hubo ningún tipo de capacitación.
Pilar Castro	No
Sebastian Claus	No
Alexis geuna	No
Alan bue	No
Matías Eloy Geuna	No
Carolina Beron	No, en absoluto
Andrés Afonso	No. Mi entrenador tomó de buena manera mi planteo, lo que sinceramente me dió tranquilidad emocional para continuar con nuevos objetivos.

Paula Beron	No
Juan Nehuen Huenchual	No lo creo

NOMBRE Y APELLIDO	¿TE PROPORCIONARON HERRAMIENTAS PARA PODER TENER UNA SALIDA ARMÓNICA DEL DEPORTE?
Federico Pozzi	Si, muchísimas.
Mauricio Ezequiel Godoy	No
Alejandro coceres	No
Juan Francisco Capovilla	No. Solo me desvincule.
Facundo Torres	No fue armónica.
Maximo Miño Morales	si
Gaspar Castañon	No
Abel Reggiani	No ninguna. Éramos tantos remeros en esa época que si vos no estabas, te reemplazaba otro.
Netri Santino	Si, la verdad que el acompañamiento que hubo desde el lado del club fue super integrador y ameno. Lo super agradezco ya que ahora tengo un sentimiento de pertenencia al club aunque no teme mas
Sebastian Nores	no
Juan Ignacio Afonso	No
Julio Sampo	No, no lo hicieron
Martín Miguel Filipini	Para nada.
Corina Lingenfelder	No.
Bruno Curatitoli	No hubo ningún problema con eso
Federico Cosci	No
Pilar Castro	No
Sebastian Claus	Pude estudiar becado, una carrera universitaria en una universidad privada Gracias a un convenio entre la secretaría de deportes de la nación y la universidad del salvador.
Alexis geuna	No
Alan bue	No
Matías Eloy Geuna	No

Carolina Beron	Ninguna
Andrés Afonso	No.
Paula Beron	No
Juan Nehuen Huenchual	Seguramente

NOMBRE Y APELLIDO	¿TE MOSTRARON/OFRECIERON OPCIONES POSIBLES PARA AFRONTAR LA ETAPA POSTERIOR AL RETIRO?
Federico Pozzi	No, ninguna
Mauricio Ezequiel Godoy	No
Alejandro coceres	No
Juan Francisco Capovilla	No. Pero yo tenía claro lo que quería realmente.
Facundo Torres	No.
Maximo Miño Morales	si
Gaspar Castañon	No
Abel Reggiani	Tal cual contesté anteriormente. Me retiré a muy temprana edad y eso no funcionaba así.
Netri Santino	No
sebastian nores	no
Juan Ignacio Afonso	En ese momento no
Julio sampo	Ni siquiera se comunicaron o hablaron
Martín Miguel Filipini	No me ofrecieron opciones.
Corina Lingenfelder	No.
Bruno Curatitoli	Realmente no, me hubiese gustado haber podido entrenar los días y con la exigencia que quizás necesitaba para poder afrontar el desafío del deportista de alto rendimiento
Federico Cosci	No
Pilar Castro	No
Sebastian Claus	No
Alexis geuna	No
Alan bue	No
Matías Eloy Geuna	No
Carolina Beron	No
Andrés Afonso	No. Solo me comentaron que si quería volver tenía las puertas abiertas.

Paula Beron	No
Juan Nehuen Huenchual	No

NOMBRE Y APELLIDO	¿CREES QUE LA FALTA DE ACOMPAÑAMIENTO FRENTE A ESTA SITUACIÓN GENERÓ UNA ACELERACIÓN EN TU PROCESO DE RETIRO?
Federico Pozzi	No
Mauricio Ezequiel Godoy	Si
Alejandro coceres	Si, puede ser
Juan Francisco Capovilla	No. La situación económica familiar lo hizo.
Facundo Torres	Totalmente de acuerdo.
Maximo Miño Morales	si
Gaspar Castañon	No
Abel Reggiani	A mi criterio no. Ya lo tenía decidido por mi cuenta .
Netri Santino	no, ya que yo fui generando el retiro a partir de estudiar en la Facultad y ponerme a trabajar
Sebastian Nores	no
Juan Ignacio Afonso	Si
Julio sampo	Si. Totalmente no todos lo toman de la misma manera
Martín Miguel Filipini	Totalmente, aceleró mi proceso de retiro.
Corina Lingenfelder	Si.
Bruno Curatitoli	Sí por supuesto
Federico Cosci	Puede ser, fue determinante
Pilar Castro	Si
Sebastian Claus	No
Alexis geuna	Si
Alan bue	No
Matías Eloy Geuna	Si
Carolina Beron	Totalmente de acuerdo
Andrés Afonso	En mi caso no, debido a que no tenía otra opción y espere hasta último

	momento.
Paula Beron	Muchas veces ,si
Juan Nehuen Huenchual	Si lo creo

Bibliografía

1. Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. Handbook of sport psychology.
2. Alvero Cruz, J. R., Ronconi, M., García Romero, J. C., Carrillo de Albornoz Gil, M., Jiménez López, M., Correas Gómez, L., & Álvarez Carnero, E. (2017). Cambios de la composición corporal tras un periodo de desentrenamiento deportivo. Nutrición Hospitalaria, 34(3).
3. COOK, T., & REICHARDT, C. (2005). Métodos Cualitativos y cuantitativos en investigación evolutiva.
4. Cury, M., Ferreira, M.R., & Leite de Barros, T. (2008). Causas e Conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 14(6), 504-508.
5. Duque-Ingunza, A., & Dosil, J. (2017). Variables que influyen en la transición deportiva: Un estudio con futbolistas en activo y exfutbolistas de la primera división de la LFP.
6. Fernández, M. L., & Moreno, M. R. B. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. Revista de Psicología Del Deporte.
7. Giannone, Z. Alexandra. (2016). LIFE AFTER SPORT: THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETIC IDENTITY AND MENTAL HEALTH OUTCOMES AFTER SPORT RETIREMENT.
8. Golby, & Lavallee. (2002). Coping with retirement from professional sport.
9. González, F. D., & Bedoya, J. (2008). DESPUÉS DEL DEPORTE, ¿QUÉ? ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA RETIRADA DEPORTIVA (Vol. 17).
10. Klimenko, O., Acevedo Londoño, J. E., Ríos Botero, J. S., & Londoño López, J. F. (2022). Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia. Educación Física y Deporte, 41.
11. Maicon Carlin, Enrique Garcés de Los Fayos, & Cristina De Francisco. (2012). EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS: NUEVAS PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN.

12. Marín, A., García, L., & López-Calleja, M. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. Revista Cubana de Educación Superior, 40.
13. Pizarro, M. Calfual. (2015). Transiciones durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite.
14. Reichardt, C. S., & Cook, T. D. (1982). más allá de «los métodos cualitativos versus los cuantitativos». Estudios de Psicología.
15. Ronconi, M., & Alvero-Cruz, J. R. (2008). Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. Medicina de l'Esport.
16. Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Texto: Alcance de la Investigación.
17. Sampieri, R., & Mendoza. (2000). Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
18. Schmidt, U., & Hackfort, D. (2001). Convergent and divergent results of a bi-national study on career transitions of former French and German top athletes. Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology (Vol. 5., pp. 5-7).
19. Serrano, G. P. (2000). Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural: aplicaciones prácticas.
20. Tornabene, I. (2009). El rugby y la adversidad: algo más que tener lomo y técnica – primera parte.
21. Torregrosa, M., Sanchez, X., Cruz, J., & Torregrosa, M. E. B. (2004). ACADÉMICO-VOCACIONAL DEL DEPORTISTA DE ÉLITE.