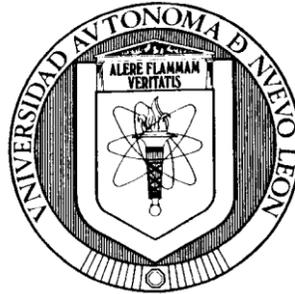


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



PERCEPCIÓN Y ADAPTACIÓN HACIA EL RETIRO DEPORTIVO EN

JUGADORAS DE POLO ACUÁTICO

Por

FAVIOLA CORVERA VELARDE

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, agosto 2020

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de TESIS titulada "Percepción y adaptación hacia el retiro deportivo en jugadoras de polo acuático" realizado por el Lic. Faviola Corvera Velarde sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

**COMITÉ DE TITULACIÓN**



Dra. Jeanette Magnolia López Walle

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Asesor Principal



---

Dra. Minerva Thalía  
Juno Vanegas Farfaro  
Universidad Autónoma  
de Nuevo León  
Co- asesor



---

Mtro. Andrés Roberto  
Ceballos García  
Universidad Autónoma  
de Nuevo León

Co- asesor



---

Dra. Blanca R. Rangel Colmero  
Subdirección de Estudios de  
Posgrado e Investigación de la FOD

Nuevo León, agosto, 2020

## FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: agosto 2020

**NOMBRE DEL ALUMN (A): Faviola Corvera Velarde**

**Título del Producto Integrador:** Percepción y adaptación hacia el retiro deportivo en jugadoras de polo acuático

**Número de Páginas:** 43

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

### **Resumen de la tesina (máximo 250 palabras):**

El objetivo de esta investigación es conocer la percepción del retiro deportiva en jugadoras jóvenes de polo acuático activas. Asimismo, comparar la adaptación al retiro deportivo en jugadoras próximas a retirarse (al menos un año), y las que tienen un retiro a mediano plazo (dos años aproximadamente). El diseño responde a una investigación mixta transformativa concurrente. Participaron 7 jugadoras de la categoría Juvenil Mayor representantes de Nuevo León y de la UANL; 3 próximas a retirarse y 4 con un retiro a mediano plazo. Contestaron una entrevista *ad hoc* únicamente las jugadoras próximas a retirarse y el Cuestionario de Adaptación a la Retirada Deportiva (CARD) a todas las jugadoras. Los resultados cualitativos muestran que las jugadoras próximas a retirarse no se encuentran listas para afrontar este proceso deportivo, mientras que los resultados cuantitativos sobre el cuestionario no mostraron diferencias significativas entre los dos

tipos de jugadoras, sin embargo, se observa que la identificación exclusivamente deportiva y la planificación de la retirada deportiva es mayor en las jugadoras que tienen un retiro a mediano plazo comparadas con las que están próximas a retirarse. De lo contrario, el factor capital humano durante la carrera deportiva es mayor en las jugadoras que están próximas a retirarse comparadas con las que tienen un retiro a mediano plazo. En conclusión, los resultados obtenidos nos permiten tener una idea clara del impacto del retiro deportivo y continuar con el interés del tema para prevenir que este proceso sea difícil para los deportistas.



FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL\_\_\_\_\_

## **Agradecimientos**

Después de este largo camino, por fin me encuentro en este apartado tan especial de mi proyecto, me provoca mucha nostalgia llegar a concluir este posgrado en donde yo misma comprobé que soy capaz de cumplir cualquier objetivo que me proponga a lo largo de mi vida.

Primeramente, quiero agradecer a mi padre por apoyarme en todo momento, por impulsarme a ser mejor cada día y enseñarme el valor de cada instante de la vida y que con sacrificio se puede llegar muy lejos. Mi ángel en el cielo, mi madre, quien me enseñó el valor de la humildad, me educó y me formó desde pequeña para ser una GUERRERA y superar cada adversidad. Este logro más en mi vida es dedicado a ella quien me cuida desde hace 10 años en el cielo. A mi familia, que son una gran inspiración para mí y un ejemplo de fe y amor.

Gracias a novio Iván Borbolla, quien me ha impulsado y apoyado a lo largo de mi posgrado, por su amor incondicional y motivarme una y otra vez a continuar cuando estuve a punto de desistir en los momentos más difíciles por los que hemos pasado, por su amor incondicional, comprensión y su carisma. Mis amigos quienes son ya parte de mi familia: Edgar Herrera y Guillermo Romero, son un ejemplo claro de lucha y sobrevivencia.

Quiero agradecer a la FOD que me recibió con los brazos abiertos hace tres años en mi intercambio, a la Dra. Jeanette, quien desde un inicio me brindó las oportunidades para desarrollarme dentro de la psicología deportiva y guiarme en mi proyecto; al Dr. Tristán por creer en mí y ofrecerme la oportunidad de continuar mis estudios en esta facultad. La Dra. Minerva y Mtro. Ceballos por acompañarme en este camino desde mis inicios de posgrado hasta el día de hoy, mi proyecto final.

Al Mtro. Oscar Franco por creer en mis habilidades como deportista y estudiante, Mtro. Pablo Tadeo por guiarme y aconsejarme a lo largo de mi estancia en Nuevo León, Lic. Jesús Ondarza, Mtro. Luis Carlos. Al entrenador de polo acuático de Tigres de la UANL, Carlos Benites, y todas las jugadoras por ofrecerme la oportunidad de poner en práctica mis conocimientos adquiridos y confiar en mí para formar parte de su preparación

a lo largo de estos dos años. Todas las personas que aportaron de alguna manera en mi crecimiento y aprendizaje a lo largo de estos años.

A mi incondicional amiga Karen, quien me daba soporte y apoyo en cada paso de este último año, con risas, llanto y muchas experiencias inolvidables; mis compañeros de clase: Leticia, Maximiliano, Yadira y Tania, con quienes compartí conocimientos a lo largo de estos dos años dentro y fuera de clases, llegamos a formamos una generación que sin duda deja huella en el posgrado.

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 925392 durante el periodo para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis, como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Asimismo, declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también, declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

## Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Polo acuático.....</b>	<b>3</b>
<b>Retiro deportivo vs. Abandono deportivo .....</b>	<b>4</b>
<b>Modelos sobre la retirada de portiva.....</b>	<b>5</b>
Modelo analítico de Sussman (1972). .....	5
Modelo de adaptación humana de Schlossberg (1981). .....	6
Modelo Conceptual de la Transición Deportivo (Taylor & Ogilvie 1998). .....	6
Teoría de Stambulova (2000 y 2009). .....	6
Teoría de Wylleman y Lavalle (2004). .....	7
<b>Causas de la retirada de portiva.....</b>	<b>7</b>
Edad cronológica. ....	7
Procesos de selección. ....	7
Lesión. ....	7
Libre elección. ....	7
Otros motivos. ....	8
<b>Proceso de transición.....</b>	<b>8</b>
<b>Planificación de la retirada de portiva .....</b>	<b>9</b>
<b>Factores que influyen en la retirada .....</b>	<b>9</b>
Identificación exclusivamente deportiva.....	9
Conciencia de futuro. ....	9
Planificación/preparación antes de la retirada .....	9
Formación. ....	9
Identidad personal. ....	10
Apoyo social.....	10

Voluntariedad en la retirada.....	10
Soporte institucional.....	10
Edad y estatus marital.....	10
Nivel de profesionalidad.....	10
<b>Metodología.....</b>	<b>11</b>
<b>Diseño.....</b>	<b>11</b>
<b>Muestra.....</b>	<b>11</b>
<b>Instrumentos.....</b>	<b>12</b>
Entrevista.....	12
Cuestionario.....	12
<b>Procedimiento.....</b>	<b>13</b>
<b>Análisis de datos.....</b>	<b>14</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>15</b>
<b>Discusiones.....</b>	<b>27</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>30</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>31</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>34</b>
<b>Anexo 1. Entrevista.....</b>	<b>34</b>
<b>Anexo 2. Consentimiento informado.....</b>	<b>37</b>
<b>Anexo 3. Cuestionario de la Adaptación a la Retirada Deportiva.....</b>	<b>38</b>
<b>Evaluación de desempeño de la práctica.....</b>	<b>42</b>
<b>Resumen autobiográfico.....</b>	<b>43</b>

## Introducción

Las investigaciones de psicología deportiva son centradas de manera exclusiva en cómo maximizar el rendimiento deportivo de los atletas (Dosil et al., 2014, Taylor & Ogilvie, 1998, citado en Duque, 2016), dejando olvidado el ciclo vital del deportista, desde su inicio hasta su fin en el ámbito deportivo. Blinde & Greendorfer (1985) expresan que los investigadores prácticamente han ignorado el paso final: la desocialización del deporte, retiro de un rol deportivo y posterior resocialización en roles alternativos. (Blinde, 1985).

Son pocos los estudios que se enfocan a investigar el retiro deportivo, sin embargo, desde sus inicios con Mihovilovic (1968), el interés va en aumento en congresos internacionales, dichas investigaciones y publicaciones sobre el tema se basan en deportistas ya retiradas, por lo que su visión es retrospectiva, generando una limitación para el deportista que suele ya haber trabajado o superado el proceso de retirada deportiva (Duque, 2016).

El retiro deportivo es una de las etapas del deporte que no es tema principal en el ámbito deportivo, tanto en la teoría como en la práctica, y que ha supuesto consecuencias negativas en los deportistas que no han sabido adaptarse a la vida sin deporte, orillándose a conductas inusuales como el consumo de drogas o estilo de vida poco saludable (Checa, 2012).

La edad de retirada es muy distinta en cada deporte, ya que existen deportes, como la gimnasia rítmica, en que las cualidades físicas son muy importantes y la edad de retirada es muy baja, y deportes en los que la habilidad y experiencia pesan más, como en fútbol, baloncesto, béisbol (Duque, 2016).

Respecto a la revisión de literatura, es escasa la investigación actual sobre el retiro deportivo, especialmente en México, así mismo existe poca investigación sobre el impacto del tema en deportistas mexicanos que se mantiene activos en la actualidad.

Es por esta razón que el **objetivo** de este trabajo es conocer la percepción del retiro deportiva en jugadoras jóvenes de polo acuático activas y se encuentran próximas

a retirarse. Asimismo, comparar la adaptación al retiro deportivo en jugadoras próximas a retirarse en al menos un año, y las que en promedio les corresponde dos años más para que se retiren.

## **Polo acuático**

Los orígenes del waterpolo remontan a la segunda mitad del siglo XIX en el Reino Unido, siendo uno de los deportes más antiguos (Hard, 1989, citado en Santos et al., 2014) Se ha practicado a lo largo de diferentes países de los cinco continentes, por lo que las reglas han sido modificadas a lo largo de la historia cuidando la integridad de los jugadores (Parra et al., 2006). En 1900 el waterpolo en hombres fue incorporado por primera vez en los Juegos Olímpicos realizados en París, obteniendo la medalla de oro Hungría (Lloret, 1998; Castelo, 2000, citado en Parra et al., 2006).

Es un deporte acuático practicado en conjunto entre dos equipos conformador por siete jugadores dentro del agua, siendo uno de ellos el portero, con el objetivo meter gol en la portería contraria (Lloret, 1994, citado en Argudo et al., 2007). En el waterpolo se pueden diferenciar cuatro situaciones de juego (Argudo et al., 2007):

1. Igualdad numérica (mismo número de jugadores dentro del agua), la cual comprende la organización y estructura del sistema técnico con o sin balón.
2. Transición, organización y estructura táctica con o sin balón (defensa y ofensiva).
3. Desigualdad numérica, la cual se caracteriza por la cantidad de jugadores en alguno de los equipos, siendo uno de ellos expulsado por una falta durante 20 segundos.
4. El penalti es una situación de juego caracterizada por la presencia de un/a lanzador/a en la zona de penalti (5 m) delante de la portería contraria, estando el/la portero/a situado bajo portería y sin ninguna defensa que pueda bloquear el lanzamiento.

En deportes como el waterpolo se mezclan distintas realidades a partir del género, las fichas que se cobran o la experiencia en la élite competitiva que tienen los jugadores y jugadoras (Palleres et al., 2011), es por eso por lo que, Stambulova (2000, citado en Palleres et al., 2011) agrega que el deportista vive, durante su carrera deportiva, diferentes transiciones normativas y no normativas. Afirma que las transiciones normativas son aquellas por las cuales todo deportista de elite pasará en algún momento, como, por

ejemplo, el inicio en las competiciones o la retirada del alto rendimiento; y las transiciones no-normativas, por las cuales no todos los deportistas pasarán y que son menos predecibles, como, por ejemplo: una lesión importante o la no-convocatoria a una selección.

Respecto a eso, se debe de considerar al deportista de forma global, es decir, teniendo en cuenta el desarrollo de los diferentes aspectos vitales (Balagué, 1999, Wylleman & Lavalle, 2003, citado en Duque, 2016), siendo uno de ellos el retiro deportivo. Existen evidencias en donde se muestra contradicción respecto a la experiencia del retiro deportivo, algunos deportistas presentando problemas al adaptarse, perdiendo identidad, causando depresión y algunos deportistas viven ese momento de manera satisfactoria y sin problemas (Duque, 2016).

### **Retiro deportivo vs. Abandono deportivo**

Los conceptos de retirada y abandono deportivo aún no están bien delimitados (Torregrosa et al., 2004), lo cual genera confusión y dificulta interpretarse generalización de resultados obtenidos en distintas investigaciones (Dosil, 2008, citado en Duque, 2016).

El abandono deportivo, definido por Cervelló (2002, en Duque 2016), es aquella situación en la que los deportistas han terminado su compromiso explícito con una determinada modalidad deportiva. Cantón et al. (1995) defienden que puede conceptualizarse como el cese de motivación para la participación deportiva en situaciones de logro (Duque, 2016)

El retiro deportivo se puede definir como el proceso continuo que abarca desde un grupo de individuos que se retira de un deporte particular, pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta que el grupo de sujetos que abandona el deporte (Weis & Chaumont, 1992). Otros autores como Coacley (1983), considera la retirada deportiva como el proceso de transición de participación deportiva a otra u otras actividades y Ogilvie y Howe (1991, citado en Duque, 2016) la definen como el periodo de ajuste durante la transición de ser deportista a ex deportista.

Dosil (2008) propone diferenciar ambos términos basándose en la voluntariedad de la acción; el abandono tiene un carácter involuntario, consecuencia, generalmente, de factores ambientales; mientras que la retirada se asocia con una causa de decisión voluntaria. A pesar de todo, la retirada no siempre supone un abandono total de la práctica deportiva (Werthner & Orlick, Duque, 1983, 1986 y 2016). El abandono hace referencia al cese total de la actividad deportiva, al cambio a otra modalidad deportiva, o a la misma con menor intensidad (Weiss & Chaumont, 1982, Salguero et al., 2003, Duque, 2016).

Hay varios intentos de clasificar la retirada: voluntaria e involuntaria (Alfermann, 2000; Crook & Robertson, 1991; Webb et al., 1998; Werthner & Orlick, 1986; citado en Duque, 2016), por su parte Alfermann, Stambulova y Zemaite (2004) diferencian entre retirada planificada y no planificada; y, por último, Cecic, Erpic, Wylleman & Zupancic (2004) hablan de retirada deportiva y no deportiva.

### **Modelos sobre la retirada deportiva**

Existen distintas teorías que explican la retirada deportiva, algunos autores lo consideran como un evento o situación de la vida, explicando diferentes maneras más o menos traumáticas (Atchley, 1977; Cummings et al., 1960; Havighurst & Albrecht, 1980; Kuypers & Bengston, 1973; Rosenberg, 1981, citado en Duque, 2016).

Actualmente, desde las nuevas perspectivas (Stambulova, 2000; Wylemann & Lavalle, 2004) se concibe la retirada deportiva dentro de un proceso más amplio, el de socialización en el deporte, cuestión que ya trataban Blinde y Greendorfer (1985), quienes consideran la retirada dentro de las teorías motivacionales.

A continuación, se exponen diversas teorías que explican la retirada en orden cronológico (Duque, 2016):

***Modelo analítico de Sussman (1972).*** Señala que las causas de la retirada, la situación o la estructura del deportista influyen en la percepción de esta. El modelo propone dos posibles momentos de intervención:

Tratamiento temprano o preventivo.

Tratamiento inmediatamente previo a posterior a la retirada.

**Modelo de adaptación humana de Schlossberg (1981).** Este modelo defiende que la adaptación en la transición depende de la interacción de tres factores:

a) Características de la transición, tal como la activación, el tiempo, la duración de la transición, y el actual nivel de estrés, los cambios de papeles, etc.

b) Características del individuo, tales como la edad, el género, etapa de la vida, estado de salud, nivel socioeconómico, características personales, experiencias previas a la transición, así como las habilidades de afrontamiento.

c) Características del ambiente, tales como las redes de apoyo social, las estrategias del sistema deportivo y las oportunidades disponibles para los atletas retirados fuera del deporte.

**Modelo Conceptual de la Transición Deportivo (Taylor & Ogilvie 1998).** Según el cual, la adaptación a la retirada (último paso del proceso) depende de los pasos anteriores: causas de la retirada, factores relacionados con la adaptación y recursos disponibles para la adaptación, calidad de la retirada deportiva e intervención en la retirada deportiva.

**Teoría de Stambulova (2000 y 2009).** Expone que el deportista durante su carrera atraviesa diferentes crisis relacionadas con la edad, con la carrera deportiva y con la situación. Las referentes a la carrera deportiva son:

- A) Inicio en la especialización deportiva
- B) Transición a un entrenamiento intensivo
- C) Paso al deporte adulto
- D) Cambio del deporte amateur al profesional
- E) Transición de lo más alto al final de la carrera
- D) Finalización de la carrera deportiva

*Teoría de Wylleman y Lavalle (2004).* La teoría fue adaptada al castellano por Torregrosa, Sanchez y Cruz (2004), y describe que el deportista pasa por distintas transiciones, éstas son:

- a) El deportivo (iniciación, desarrollo, maestría/ perfeccionamiento y retirada/reubicación).
- b) El desarrollo individual o psicológico (infancia, pubertad, adolescencia y edad adulta).
- c) El psicosocial (padres, hermanos y amigos en la infancia; amigos, entrenador y padres en la adolescencia; pareja y entrenador en la juventud; y familia y entrenador en la edad adulta)
- d) El desarrollo académico-vocacional (que incluye desde la educación primaria hasta el final de la carrera académica, incluyendo el ámbito laboral).

### **Causas de la retirada deportiva**

*Edad cronológica.* Principal causa de abandono deportivo (Kramer, 1969, Kahn, 1972 citado en Duque, 2016) a mayor edad menor motivación para entrenar y competir, y sienten haber logrado sus objetivos (Werthner & Orlick, 1986).

*Procesos de selección.* Mejor forma física, mayor probabilidad de ser seleccionado para acceder a un nivel más alto de competición.

*Lesión.* Algún pequeño deterioro en las capacidades físicas puede hacer no competitivo al deportista de alto rendimiento, por lo cual las lesiones, aunque no sean serias, pueden provocar el final de la carrera deportiva.

*Libre elección.* La elección propia. Las cuestiones relacionadas con esta elección libre son: asunción de una nueva dirección en la vida (Werthner & Orlick, 1986), buscar un nuevo trabajo, casarse, mudarse a una nueva ubicación geográfica, encontrar nuevas oportunidades y fuentes de satisfacción en otras áreas de la vida, cambio de valores (Greendorfer & Blinde, 1985) o simplemente sentimiento de que el deporte ya no supone la satisfacción que supuso en su día (Werthner & Orlick, 1986).

**Otros motivos.** Como dificultades económicas o problemas con el entrenador (Wherthner & Orlick, 1986); estar cansado del estilo de vida y haber alcanzado objetivos (Sinclair & Orlick, 1993); otras cosas que hacer, entrenamiento demasiado duro, abandono de los amigos (Salguero et al., 2003); falta de diversión (Klint & Weiss, 1986; Salguero et al., 2003), responsabilidad de trabajo o estudios, falta de motivación, problemas financieros, política del deporte (Grove et al., 1997).

### **Proceso de transición**

El proceso de transición tiene distinto enfoque entre deportistas profesionales y no profesionales. Se centra en el individuo a partir de cambio de una etapa a otra, lo cual produce cambios en los distintos aspectos psicosociales individuales y perspectivas (Allen & Van de Vilert, 1984, citado por Carlin, 2011).

Durante la carrera deportiva, los deportistas tienen la posibilidad de adquirir diversas destrezas como la tenacidad, la organización, disciplina, responsabilidad, la adaptabilidad/flexibilidad, la perseverancia, el trabajo en equipo y la capacidad de trabajar bajo presión (Danish et al., 1993; Kendellen & Camiré, 2015; Torregrosa et al., 2004, citado en Pallares et al., 2011), entre otras, además de poder crear un red de contactos amplia, que puede ser el primer paso una vez de ingresar al mundo laboral y aplicar estas destreza adquiridas (Puig et al., 2006).

Es por ello, que el deportista debe de contar con un apoyo en el proceso de retirada deportiva, debe de ser de forma individualizada, en donde los deportistas deben de ser capaces de entender e identificar las destrezas que aplican en el deporte para transferirlas a su vida posterior a la retirada, reduciendo la ansiedad producida por los cambios vitales (Petipas et al., 1992, Pierce et al., 2017).

## **Planificación de la retirada deportiva**

Alfermann y Stambulova (2007) informaron de que las más populares y eficaces estrategias de afrontamiento adoptadas por los deportistas retirados durante su proceso de adaptación fueron: a) encontrar otra actividad de interés, b) mantenerse ocupados, c) entrenarse/ejercitarse, d) hablar con alguien que los escuchaba, y e) estar en contacto con el deporte y/o amigos del deporte.

Algunas otras estrategias de afrontamiento sugeridas para facilitar el proceso de transición incluyeron métodos cognitivos como el manejo del estrés, la reestructuración cognitiva, la expresión emocional, las imágenes mentales, el hablar de sí mismo positivamente y los entrenamientos de relajación (Taylor y Ogilvie, 1998, citado en Carlin 20090029).

## **Factores que influyen en la retirada**

Existen diferentes factores que influyen, en gran o menor medida, en que la retirada sea positiva o negativa:

***Identificación exclusivamente deportiva.*** Los deportistas se centran en su rol deportivo para desarrollar su identidad, dejando de lado otros aspectos de su vida, que influirá directamente en la crisis que tendrá que enfrentar una vez que llegue la retirada deportiva. (Duque, 2016).

***Conciencia de futuro.*** Es necesario tener conciencia del futuro para poder planificarlo.

***Planificación/preparación antes de la retirada.*** La especialización y sobre concentración en los entrenamientos conlleva una falta de preparación para la retirada, lo que puede provocar efectos negativos en la vida tras la retirada (Torregrosa et. al., 2004).

***Formación.*** La formación académica y preparación profesional de la deportista simultánea a la carrera deportiva; tomando como referencia el desarrollo personal del deportista de Wylleman & Lavalle (2004), en el que plantean un modelo

transaccional que hace referencia a las diferentes dimensiones en la vida del deportista (carrera deportiva, desarrollo individual, desarrollo social y formación académica).

***Identidad personal.*** McPherson (1980) sugiere que los deportistas se definen a sí mismos en términos del estatus popular; sin embargo, este reconocimiento dura pocos años, ya que desaparece tras la retirada. Como resultado, los deportistas deben cuestionar su propio valor y recobrar la estima social perdida (Duque, 2016)

***Apoyo social.*** El proceso de la transición deportiva será más fácil dependiendo de la cantidad de apoyo social que los deportistas reciban, por lo que es esencial (Nasco et al., 1998; Coakley, 1983); según González & Bedoya (2008), el apoyo de los más allegados es necesario durante la carrera deportiva, siendo más evidente esta necesidad en la finalización de esta.

***Voluntariedad en la retirada.*** Según Sussman (1972), los deportistas que se retiran por causas bajo su control están más preparados que los deportistas que se retiran por causas ajenas a su control.

***Soporte institucional.*** Gorbett (1985) sugiere que, además del apoyo de la familia y los amigos, el deportista debería recibir apoyo institucional. Svoboda & Vanek (1983) en la misma línea, sugieren que los deportistas expresaron considerable insatisfacción por la falta de apoyo recibido de sus organizaciones durante el proceso de retirada.

***Edad y estatus marital.*** Ogilvie & Howe (1991) concluyeron que a los deportistas que se retiran con una edad superior a los 30 años y tienen relaciones maritales estables les resulta más fácil la retirada deportiva.

***Nivel de profesionalidad.*** Según Coakley (1983), la transición deportiva en el ámbito universitario es comparable con la transición de la universidad al trabajo, nuevas amistades, matrimonio, paternidad y todos aquellos roles asociados a la juventud.

## **Metodología**

### **Diseño**

El diseño de este trabajo, siguiendo a Hernández (2014), responde a una investigación tipo mixto transformativo concurrente ya que se recolectaron los datos al mismo tiempo por medio de una entrevista y el cuestionario de adaptación al retiro deportivo (CARD), ambos tienen el mismo valor de importancia y se basan en la perspectiva de las jugadoras, teniendo como objetivo concluir en un mismo punto de acuerdo con ambos resultados (cuantitativos y cualitativos).

### **Muestra**

La muestra está compuesta en total por siete jugadoras activas de Polo Acuático, actualmente se encuentran estudiando la licenciatura en la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) en diferentes facultades, representan al estado de Nuevo León en la categoría Juvenil Mayor pertenecientes al club de Tigres de la UANL. En el estudio se encuentra únicamente tres jugadoras que están en su último proceso de Olimpiada CONADE, es decir, están próximas a vivir el proceso de la retirada deportiva, y el resto de las jugadoras tienen otro año en donde tienen la posibilidad de continuar participando en Olimpiada y representando al estado de Nuevo León, es decir, dos Olimpiadas más participando en la disciplina.

La edad comprendida es entre los 17 y 19 años ( $M = 18.28$  años,  $DT = .756$ ), la media de la edad a la que las jugadoras iniciaron a practicar algún deporte es de 3.14 años, estos otros deportes en donde iniciaron o practicaron son natación, nado sincronizado, ballet, tochito, voleibol, y fútbol.

Las jugadoras cumplen con un entrenamiento de 5-6 veces por semana con un total de 3 horas diarias. Han comenzado a practicar polo acuático a una edad media de 4.43 años, como ya se mencionó con anterioridad practicaron o tuvieron sus inicios en

otros deportes. El 42.9% de las jugadoras que se han retirado en algún momento, en un periodo inferior a los seis meses, siendo las causas: estudio, lesión y padres.

## **Instrumentos**

### ***Entrevista***

Se utilizó una entrevista *ad hoc* (Anexo 1) para obtener información sobre la percepción del retiro deportivo en las jugadoras próximas a retirarse y se dividió basándose en la entrevista realizada por Pallarés et al., (2011), la cual consta de cuatro categorías: 1) su carrera deportiva, tales como motivos para jugar, familiares profesionales, recuerdos relevantes de sus inicios como deportista, estudios, lesiones causadas por el deporte y abandono deportivo en algún momento; 2) sobre el retiro deportivo, es decir situarse en el retiro deportivo, fuentes de apoyo para el proceso de retirada deportiva, personas afectadas a su alrededor al retirarse, forma de preparar su vida para el retiro, formas de afrontar esta etapa; 3) adaptación a la nueva vida, es decir, mantenerse activas con ejercicio, posibles dificultades y necesidades tras el retiro y aprendizaje a lo largo de etapa como deportista; y por último, 4) reflexiones de experiencia, es decir, cambiar algo que influya en su actual etapa de retiro y aspectos de utilidad para ayudar a futuros deportistas en la misma situación.

### ***Cuestionario***

Para evaluar adaptación al retiro deportivo se utilizó el Cuestionario de Adaptación a la Retirada Deportiva (CARD), el cual fue creado por Duque (2016) a lo largo de distintas investigaciones y al observar que los instrumentos utilizados para estudiar el retiro deportivo únicamente se basaban en deportistas ya retirados. Tiene un valor global de consistencia interna Alpha de Cronbach de .76 y unos valores para las escalas que componen el CARD de .90, .71 y .79.

El cuestionario incluye distintas preguntas que caracterizan a los participantes como: edad, estado civil, nivel de estudios, número de sesiones de entrenamiento diario y semanal, edad de inicio de la práctica deportiva, años totales de su deporte actual, si se ha

dejado de practicar el deporte por algún momento y de ser así, durante cuánto tiempo y cuál fue la causa.

Se les solicita a las deportistas que marquen su grado de acuerdo con cada uno de los 32 ítems que componen el cuestionario, a los que tienen que contestar en una escala tipo Likert de puntos; que se valora desde *totalmente de acuerdo* (1) a *totalmente en desacuerdo* (6). El cuestionario divide en tres dimensiones: 1) Capital humano: esta dimensión consta de 9 ítems, (p.e., algunos ejemplos de estos son: actúo acorde con las normas de mi entrenador); 2) Identificación exclusivamente deportiva con 14 ítems, (p.e., todos mis amigos están relacionados con el deporte que practico); y 3) Planificación de la retirada con 9 ítems en total (p.e., ejemplo de algunos ítems: pienso que me adaptaré bien a la vida cuando me retire, pensar en la retirada no me parece importante).

### **Procedimiento**

Se habló con el entrenador del equipo para hacerle llegar la notificación sobre el proceso que se realizaría con ciertas jugadoras, explicando los objetivos de estudio. De manera individual se citaron a las tres jugadoras que están en su último proceso de olimpiada, donde primeramente se les entregó una carta de consentimiento informando (Anexo 2) explicando los datos específicos del objetivo de la investigación y garantizándoles total confidencialidad y anonimato de los datos obtenidos, posterior a eso, se procedió a realizar la entrevista, la cual se les pidió autorización para grabar únicamente el audio. En la misma sesión se aplicó el CARD (Anexo 3) con disposición de resolver cualquier duda que surgiera. La sesión tuvo una duración aproximada de una hora por jugadora, la cual se llevó a cabo en un cubículo dentro de las instalaciones de la Facultad de Organización Deportiva (FOD) de la UANL, éste se encontraba aislado de cualquier distracción para cada una de ellas.

A las jugadoras que continúan con otro proceso más de olimpiada fueron citadas de manera grupal para explicarles el objetivo de estudio y únicamente se les aplicó el cuestionario dejando en claro cualquier duda que surgiera durante la aplicación. Al ser

únicamente aplicado el CARD, la duración de la sesión fue menor, aproximadamente de 20 minutos y se llevó a cabo en un aula de la FOD.

### **Análisis de datos**

Para conocer la percepción del retiro deportivo se llevó a cabo un análisis de contenido de las tres entrevistas. Primero: se realizó la transcripción de las tres entrevistas aplicadas; segundo: se analizó la transcripción para asegurar que reflejan el contenido original; tercero: se codificaron las entrevistas a partir de las categorías establecidas: a) carrera deportiva; b) retiro deportivo; c) adaptación a la nueva vida; d) reflexiones de vida; cuarto: se analizaron las respuestas para ser traspasadas al cuadro de categorías que se estableció.

Los datos obtenidos del CARD fueron analizados estadísticamente por el programa IBM SPSS Statistics 24. Se calculó la media, se realizó la desviación estándar y debido al tamaño de la muestra se empleó una prueba no paramétrica (U de Mann-Whitney) para comparar la adaptación del retiro deportivo de ambos grupos (jugadoras próximas a retirarse y jugadoras que continúan activas dos años más).

## Resultados

Basándose en la aplicación de la entrevista obtenemos resultados cualitativos para obtener la percepción de las jugadoras próximas a retirarse ante el retiro deportivo. Por su parte los resultados cuantitativos nos indican el proceso de adaptación al retiro deportivo de jugadoras próximas a retirarse y jugadoras que continuaran activas en el deporte de polo acuático.

Los resultados cualitativos los podemos observar en la **Tabla 1** en donde se establecieron las categorías de la entrevista, las dimensiones en las que se dividió y los ítems que corresponde a cada dimensión. Los resultados de análisis del cuestionario CARD aplicados a las siete (próximas a retirarse y no próximas) jugadoras se muestran en la **Tabla 2**.

**Tabla 1**

*Percepción del retiro deportivo a jugadoras próximas a retirarse.*

Categoría	Dimensión	Ítem
<b>Carrera deportiva</b>	Motivos para jugar	1. ¿Cuándo, ¿cómo y dónde empezaste a jugar?
		Sujeto 1 2014, mi hermano empezó a entrenar y yo también quería, en el municipio de Monterrey.
		Sujeto 2 Inicié en la edad de 11 años, me invitaron a polo acuático y fue un reto por ser nuevo deporte, empecé a entrenar en San Nicolás.
Sujeto 3 Me invitaron a los 5 años en Escobedo, a los 12 años me invitaron a la selección de NL, me gustó el compañerismo del equipo.		

		2. ¿Alguien de tu familia ha sido profesional?
Familiar profesional	Sujeto 1	No, solo nivel universitario.
	Sujeto 2	No, solo nivel recreativo y universitario.
	Sujeto 3	Nivel universitario únicamente.
		3. ¿Qué recuerdas como relevante en la etapa inicial que haya sido importante para tu posterior carrera? (influencias positivas/negativas de entrenadores...)
Historia deportiva	Sujeto 1	Mis nuevas amistades en ese entonces y el apoyo de mi familia.
	Sujeto 2	El trabajo en equipo, los viajes, la amistad.
	Sujeto 3	Mis compañeras y el entrenador me hicieron sentir parte de equipo y me gustó esa familia que se formó.
		4. Describe tu carrera deportiva cronológicamente (¿Cómo te ves cómo jugador?) Horas de entrenamiento, competencias, etc.
	Sujeto 1	Entrenamientos básicos en el 2014, competencias en Nuevo León, primera Olimpiada Nacional en 2015, formar parte del selectivo de NL en diversas olimpiadas, representar a Irving, Dallas en Estados Unidos en el 2016.
	Sujeto 2	Entrenamiento dos horas de lunes a viernes y sábado, varias Olimpiadas Nacionales con NL, aprender del entrenador y mis compañeras,

		<p>paciencia por parte del entrenador, ya que éramos nuevas todas.</p>
	Sujeto 3	<p>Inicié en Escobedo entrenando tres días a la semana dos horas, participe en un municipal, y después de eso me invitó el entrenador y fue cuando representé a NL en el 2013-2014. Hasta la fecha seguí participando en las Olimpiadas formando parte del selectivo de NL.</p>
		<p>5. ¿Actualmente sigues avanzando en tu formación académica? ¿Cómo fue tu proceso de adaptación al deporte y a tu vida académica? ¿Qué y cómo hiciste para poder llevarlo a cabo? ¿Qué dificultades encontraste?</p>
Estudios	Sujeto 1	<p>Estoy estudiando Comunicación. Fue muy pesado, rutina de lunes a viernes de 5:30 am a 8:30 pm fuera de casa, escuela, entrenamientos, transporte. Alimentación, horas de sueño, tareas, no era fácil. Se presentaron muchos altibajos, en específico en esta Olimpiada pasada,</p>
	Sujeto 2	<p>Estudiando Administración, siempre me exigió mi mamá en lo académico, siempre recibiendo su apoyo, aprendí a administrar mis tiempos, siempre dándole prioridad al estudio.</p>
	Sujeto 3	<p>Estudió Administración, fue muy complicado ajustarme a la universidad, ya que era quedarme todo el día, ajustar horarios, clases. Cuando era más pequeña no tenía problema, pues mi mamá siempre me llevaba y tenía tiempo para escuela y</p>

		entrenamiento, de comer, hacer tarea y descansar. Es difícil estar fuera todo el día de casa, llegar, hacer tarea y prepararse para dormir, y al día siguiente la misma rutina.
		14. ¿Sufres algún tipo de dolor o patología producida por la práctica del deporte?
Lesiones causadas por el deporte	Sujeto 1	Molestias en el hombro, cicatrices, pero todo valía la pena con la adrenalina del juego.
	Sujeto 2	Dolor de muñera, contracturas en espalda y hombros, pero nada que me limite a continuar haciendo lo que me gusta.
	Sujeto 3	El hombro, ya para final de semana está muy agotado, por el desgaste del entrenamiento, pero son más mis ganas de jugar que no le tomo importancia.
		6. ¿Abandonaste en algún momento el deporte? ¿Cuánto tiempo? ¿Motivos?
Abandono deportivo en algún momento	Sujeto 1	En mis inicios, no sabía por un deporte, solo estuve dos semanas sin hacer ejercicio, y durante el polo acuático, únicamente descanso por lesiones, pero iba a terapia y no dejaba de entrenar.
	Sujeto 2	No, siempre me mantengo activa.
	Sujeto 3	No, el deporte es parte de mi vida.
		7. ¿Pensaste en algún momento de tu carrera deportiva sobre la retirada? ¿Cuándo? ¿Qué razones te llevaron a ello?
Pensar en el retiro deportivo		

<b>Retiro deportivo</b>	Sujeto 1	Solo hace dos años atrás, cuando veía a las jugadoras Elite que continuaban compitiendo y yo solo pensaba en que mi carrera cuando terminaran las olimpiadas. Incluso llegué a llorar en algunas ocasiones.
	Sujeto 2	No, pase de un deporte a otro y no fue difícil, pero no pensé que dejar el polo acuático dolería tanto, me apasiona tanto.
	Sujeto 3	No, estoy triste y angustiada de este último proceso, por lo pronto me voy a enfocar en eso y en disfrutarlo.
		8. ¿Cómo recuerdas el periodo en el que comenzaste a plantearte la retirada? A nivel profesional, social, personal...
	Sujeto 1	Pues no lo llegue a planear como tal, pero desde que deje la rutina aumentaron mis calificaciones, personalmente me siento extraña, como si algo me hiciera falta, y en el ámbito social no tuve problema.
	Sujeto 2	Me pone triste hablar del tema ahorita, creo no estar lista. Lloramos, reímos y disfrutamos mis compañeras y yo, no puedo creer que está por concluir y desaparecer ese equipo que formamos dentro del agua.
	Sujeto 3	No quiero pensar en eso, es doloroso, sé que llegará en un momento muy próximo.
Fuentes de apoyo para el proceso		9. ¿Qué apoyos recibes al tomar esta decisión (social, familiar, pareja) ¿Compartes con alguien la toma de decisión con alguien?

de retirada deportiva	Sujeto 1	Solo yo misma, no cuento con el apoyo de mi familia, lo que ha sido un proceso muy difícil, no es lo mismo el apoyo de amigos que de la familia.
	Sujeto 2	Mi familia, mi novio y con el equipo, sabemos que es triste y tratamos de apoyarnos, pero sabemos que la tristeza ahí está.
	Sujeto 3	El apoyo de mi mamá siempre, en todas mis decisiones, me escucha y orienta en mis decisiones.
10. ¿Alguien de tu entorno se ve afectado por tu decisión del retiro deportivo?		
Personas afectadas a su alrededor al retirarse	Sujeto 1	Mi familia, ya que me siguen preguntado porque ya no juego y mi hermana sí, mi mamá en especial me presiona para regresar, esforzarme y llegar a selección.
	Sujeto 2	Solo yo, al saber que ya no hay nivel competitivo de Selección Mexicana, ya está establecido el equipo.
	Sujeto 3	Solo yo, sé que mi familia estará para mí.
11. ¿Estás preparando tu vida posterior a la retirada? ¿Cómo, cuándo y de qué modo has empezado (aprox.)?		
Forma de preparar su vida para el retiro,	Sujeto 1	No, nunca estás lista, por más que me mentalice que lo voy a dejar, no estoy lista.
	Sujeto 2	Ejercer mi carrera, enfocarme en mis prácticas y conseguir un buen trabajo. Seguir manteniéndome activa por salud y controlar mi ritmo de vida.

		Sujeto 3	Si, estudiando, sin embargo, no imagino mi vida sin el polo acuático. Intente representar a mi facultad en voleibol, pero no fue buena idea, mío es el agua.
		12. ¿Qué sientes en esta etapa final de tu carrera deportiva? ¿cómo lo afrontas?	
	Formas de afrontar esta etapa	Sujeto 1	Mucha nostalgia, sentimientos encontrados, siempre quedará un hueco.
		Sujeto 2	Estoy en shock, triste, es duro y difícil. Es lo peor, no saber que vendrá después, que sentimientos experimentar, como manejarlos, solo seguir fluyendo y esperar el golpe que sé que llegará, no quiero ni imaginar la intensidad.
		Sujeto 3	Nunca me había puesto a pensar en esta etapa de mi carrera deportiva. Tristeza y muchas emociones, extrañar a mis compañeras, nervios y adrenalina ante las competencias, no es fácil.
		13. ¿Realizas actividad física actualmente? ¿Sigues competiciones de tu deporte?	
<b>Adaptación a la nueva vida</b>	Mantenerse activas con ejercicio,	Sujeto 1	Práctico tochito en ligas externas, y voy a probarme en tigres, voy a correr, pero no con la misma intensidad que antes. Veo NFL, me gusta mucho, también me gusta el básquet y el futbol, y en ocasiones veo juegos de polo acuático de España.
		Sujeto 2	Entreno por salud, solo veo el fútbol los fines de semana con mi familia, es de ley.

	Sujeto 3	Sigo entrenando, los días que la escuela me permite, me pongo a ver videos de polo acuático, ver el voleibol y los juegos de tigres.
		15. ¿A qué dificultades crees que tendrás que enfrentarte por el retiro deportivo (personales, económicas, sociales) ¿Cómo crees que los afrontarás y en quien o quienes te apoyarás?
Posibles dificultades y necesidades tras el retiro	Sujeto 1	Siempre buscaré hacer deporte por salud, no tener el apoyo de tu familia y del polo acuático.
	Sujeto 2	El ya no ver a mis compañeras, disfrutar el entrenamiento y olvidarme de mis problemas externos.
	Sujeto 3	El ya no entrenar con la misma intensidad, dejar de ver poco a poco a mis compañeras. Mi mamá es mi apoyo incondicional, mi papá y hermano, y mi novio.
		16. ¿Qué tipo de necesidad crees que puedas tener?
	Sujeto 1	De no tener alguien que me escuche.
	Sujeto 2	Sentirme apoyada por mi equipo.
	Sujeto 3	Extrañar al equipo y los gritos del entrenador.
Aprendizaje a lo largo de etapa como deportista		17. ¿Qué habilidades o conocimientos, que adquiriste en tu carrera deportiva, crees que pueden resultar de utilidad en la vida laboral?
	Sujeto 1	Diversos campamentos que me han dejado experiencia física. Disciplina, responsabilidad, constante, evitar malos ámbitos, enfocarse en una meta.

	Sujeto 2	Trabajo en equipo, comprensión de situaciones personales, disciplina, respeto, honestidad.
	Sujeto 3	Disciplina, ganas de ir a entrenar pese a las dificultades, compromiso, responsabilidad.
		18. Mirando hacia atrás y tras la experiencia vivida ¿cambiarías algo que pueda influir en tu vida después de la retirada? De lo que hiciste o que no hiciste.
Cambiar algo que influya en su actual etapa de retiro	Sujeto 1	No cambiaría nada, todo lo que hice o lo que pasó me tiene en el ahora. Digo él hubiera no existe, estoy satisfecha con lo que realice.
	Sujeto 2	No, me gustan las decisiones del pasado.
	Sujeto 3	No, lo que hice bien o mal, me ha llevado a lo que soy en este día, solo cambiaría mi proceso de preparación para esta etapa de dejar el polo acuático.
<b>Reflexiones de experiencia</b>		19. Basándote en tu experiencia y en otras que hayas conocido, ¿qué aspectos son de utilidad para ayudar a otros deportistas cuando pasen por el mismo proceso de retiro?
Aspectos de utilidad para ayudar a futuros deportistas en la misma situación	Sujeto 1	Que tengan en mente que no será fácil, no rendirse, no siempre se tendrán los resultados que uno quiere, pero que continúen siendo persistentes y que todos los días entrenen como si fuera su último entrenamiento.
	Sujeto 2	Aprovechar la oportunidad en cada juego, entrenamiento, organizar sus tiempos y disfrutar cada entrenamiento, entrenador duro y ganarse un lugar en la selección Nacional para postergar su retirada.

---

Sujeto  
3

Que se preparen para este momento, que busquen ayuda y apoyo de su familia. No rendirse y seguir entrenando fuerte, aprovechar las oportunidades porque son pocas.

---

**Nota.** Descripción de las categorías, dimensiones y los ítems establecidos en la entrevista aplicada a las jugadoras que están en su último proceso de Olimpiada, finalmente encontramos citas expuestas por ellas en el proceso de adaptación al retiro deportivo.

Como podemos observar en la **Tabla 1**, encontramos las categorías en las que se dividió la entrevista y se clasificaron las dimensiones, encontramos los ítems y las respuestas de las tres jugadoras entrevistadas. Observamos que se coincide en los motivos de jugar ese deporte fue por invitación y en distintos equipos. Coinciden en recordar en sus inicios en el polo acuático a un equipo que se apoyaba entre ellas y la unión que se generó tanto con el entrenador y con las jugadoras. Ellas tenían una rutina establecida de lunes a viernes, la cual se conformaba por ir a la escuela, hacer tarea, comer, ir a entrenamiento de dos a tres horas diarias y viajes cada año representando a Nuevo León en Olimpiadas Nacionales. El deporte de polo acuático dejó lesiones crónicas en las jugadoras de hombro, muñeca y cicatrices que son las marcas de juego. En la actualidad se encuentran estudiando una carrera universitaria, entre tercer semestre y quinto semestre actualmente y llevaban una organización exclusiva para poder rendir en los ámbitos en los que se desarrollaban. En ningún momento ellas abandonaron el deporte, indicaron que ya es parte de su vida diaria.

Respecto al apartado de retirada y su proceso, no llegaron a pensar en esta etapa de su carrera deportiva, explican que es un proceso difícil y triste, pues les apasiona el polo acuático. Una de ellas dice: "No, nunca estas listas, yo digo que por más que me mentalice que lo voy a dejar no lo estoy". Otra de las jugadoras expresa " Como te dije, hasta el momento no quiero pensar en eso. Es doloroso y sé que llegará en algún momento muy próximo. " No imaginaron que este momento llegaría tan rápido y aseguran no estar lista para afrontarlo. Una jugadora expresa no tener el apoyo de su familia, únicamente es ella misma tendría que afrontar este proceso sola, en cambio, las otras dos jugadoras

expresan si tener el apoyo condicional de su familia. "Sé que todo tiene un fin, pero no pensé que llegaré tan rápido honestamente me pone triste.... (pausa) hablar sobre el tema ahorita, creo que no estoy lista. Si estuvimos con mis compañeras hablando sobre esta última olimpiada y que íbamos a jugar con todo para irnos campeonas, lloramos juntas, reímos y disfrutamos esa promesa que no puedo creer que está ya por concluir y desaparecer ese gran equipo que formamos dentro del agua."

Las únicas afectadas en esta etapa de su carrera deportiva, indicar ser únicamente ellas, a diferencia de una jugadora que expresa que su familia, pues creen que ella pudo esforzarse más para llegar a otro nivel. Actualmente se encuentran estudiando su licenciatura para ejercerla en un futuro, cita textual de una jugadora: "Pues estoy estudiando para ejercer en mi carrera, pero no logro imaginarme ya no estar jugando waterpolo. Intenté jugar voleibol en la facultad para seguir practicando deporte, pero en realidad no fui nada buena, me gusta mucho verlo, pero lo mío lo mío es el agua, me sentía bien torpe corriendo."

En el apartado de adaptación a la nueva vida, encontramos que se encuentran activas físicamente entrenando polo acuático y una de ellas participando en torneos externos y con su facultad tochito. Una de las mayores dificultades que presentaran es alejarse de sus problemas externos, ya que al entrenar y convivir con sus compañeras les ayudaba a no estar pensando en situaciones externas como de familia, escuela, etc., y sentirse apoyadas y escuchadas por sus compañeras. Algunas habilidades o conocimientos adquiridos en su carrera deportiva, coinciden en la disciplina, trabajo en equipo, responsabilidad, empatía y compromiso.

Afirman no querer cambiar nada del pasado, pues lo que hicieron las llevo hasta a ser lo que son hasta el día de hoy. Algunos de los consejos que pueden dar a las jugadoras que en algún momento pasaran por esta etapa es: que sigan disfrutando cada día de entrenamiento como si fuera el último y aprovechar las oportunidades que se presenten durante los juegos. No rendirse y demostrar su talento, ser muy organizadas con su tiempo, tengan claro que esto no será fácil, que no se den por vencidas y siempre se apoyen de su familia.

**Tabla 2**

Resultados del análisis de datos de CARD

<i>Categoría</i>	<i>Jugadoras próximas a retirarse</i>			<i>Jugadoras no próximas a retirarse</i>			<i>U</i>	<i>p</i>
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
Identificación exclusivamente deportiva		45.67	6.11		52	11.97	8.00	.63
Capital Humano acumulado durante la carrera deportiva	3	26	2	4	22.50	3.87	2.50	.23
Planificación de la retirada deportiva		26.67	9.07		33	37.04	4.00	.63

**Nota.** *n* = número de sujetos, *M*= media, *U*= Valor del estadístico Mann-Whitney, *p* = Significación.

No se mostraron diferencias significativas entre los dos tipos de jugadoras, sin embargo, se observa que la identificación exclusivamente deportiva y la planificación de la retirada deportiva es mayor en las jugadoras que tienen un retiro a mediano plazo comparadas con las que están próximas a retirarse. De lo contrario, el factor capital humano durante la carrera deportiva es mayor en las jugadoras que están próximas a retirarse comparadas con las que tienen un retiro a mediano plazo.

## Discusiones

Los resultados indican que la percepción de la retirada de las jugadoras próximas a retirarse es negativa, ya que, basándonos en sus respuestas de entrevista, encontramos que presentan sentimientos de tristeza y no expresan no estar listas para afrontar este proceso que está próximo a llegar. Estos datos concuerdan con los de las investigaciones que definen que un número considerable de deportistas sufren problemas a casusa del retiro deportivo (González & Torregrosa, 2009), tales como sentimientos de pánico y miedo (Orlick, 1980, citado en Duque, 2016), sentimientos de perdida y desilusión (Botterill, 1981), dilemas existenciales y crisis de identidad (Ogilvie & Howe, 1982).

Aun estando a poco tiempo de terminar su proceso de deportistas activas, hablar sobre el retiro deportivo les produce tristeza, angustia, inclusive evitan pensar en que el proceso está cerca, la cercanía de la retirada hace que piensen más en ella generando mayor ansiedad. Dos jugadoras cuentan con el apoyo de su familia, lo que ayudaría en el proceso, sin embargo, una de las jugadoras expresa no contar con el apoyo de su familia, lo que complicaría en cierto punto su proceso. Algunas de las dificultades que logran identificar son el no poder ver a sus compañeras, no contar ya con el apoyo diario por parte del equipo y del entrenador, continuar utilizando el entrenamiento para olvidarse de problemas externos y se generará una disminución en la intensidad del hacer ejercicio.

De los cuestionarios se desprende que las jugadoras no próximas a retirarse tienen una mayor identificación exclusivamente deportiva, Brewer, Van Raalte & Petitpas (2000, citado en Villanova & Puig, 2013) muestran en su investigación que los deportistas que presentan identidades más rígidas, y exclusivamente deportivas tienden, a experimentar más dificultades de adaptación social y emocional después de su carrera deportiva.

Las jugadoras próximas a retirarse cuentan con un mayor apoyo referente al Capital Humano acumulado durante la carrera deportiva, lo que crea un mayor apoyo por parte de su entrenador y su club, lo que es favorable para ellas. De acuerdo con Puig et al. (2006) durante la carrera deportiva, los deportistas tienen la oportunidad de crear una red

de contactos amplia, lo que puede ser el primer acercamiento para incorporarse al mundo laboral y aplicar las destrezas adquiridas a lo largo de su carrera.

En el cuestionario no se aborda el cumplimiento de objetivos deportivos, sin embargo, Lorenzo & Bueno (2012, recopilado de Duque, 2016) 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, partiendo de esto se especula que las jugadoras próximas a retirarse no se encuentran satisfechas con el logro de objetivos a lo largo de su carrera deportiva, en comparación con las jugadoras no próximas a retirarse. Debido a esto, es de suma importancia del psicólogo deportivo ver y tratar al deportista como una persona con un desarrollo psicológico, psico-social y académico-vocacional que contribuya al desarrollo personal y maximizar su rendimiento deportivo, Sin ignorar el paso final del ciclo deportivo: el retiro, retiro de un rol deportivo y posterior resocialización en roles alternativos (Torregrosa et al., 2004).

Algunas de las limitaciones de este estudio se centran principalmente en investigaciones actuales sobre el tema del retiro deportivo, si bien, es un tema que desde sus inicios fue aumentando el interés, actualmente no se cuenta con información reciente y resultados que nos ayuden a prevenir y apoyar a los deportistas, principalmente a los deportes que no tienen muchas oportunidades deportivas. Siguiendo con la falta de literatura actual, se percibió un mayor interés por conocer la perspectiva de deportistas retirados, lo cual favorece a conocer su proceso de retirada, sin embargo, son deportistas que cuentan con más de 10 años de retirados y mayores a 30 años. Otra limitación para la investigación fue el no poder contactar con otras jugadoras del equipo que vivirán este proceso de retiro deportivo al igual que sus compañeras, debido a la muestra los datos no pueden ser generalizados en que todas las jugadoras de polo acuático pasaran por esta misma situación negativa al momento de vivir su proceso de retiro.

Una de las principales aportaciones de la investigación fue conocer la percepción del retiro deportivo en jugadoras que están próximas a retirarse ya sea a corto o mediano plazo. Las investigaciones sobre el retiro deportivo son enfocadas principalmente en deportistas retirados, comparación de deportistas retirados y deportistas activos,

especialmente en fútbol, dejando de lado la percepción que tienen los jugadores actualmente al pasar por esta transición deportiva.

Al momento de conocer la perspectiva o la futura adaptación que tienen los deportistas activos, nos permitirá identificar las necesidades de los deportistas frente al retiro deportivo y crear una intervención viable para prevenir que se generen futuras dificultades contando con estrategias y herramientas para llevar el proceso lo menos difícil posible.

## Conclusiones

De acuerdo al objetivo cualitativo de conocer la percepción del retiro deportivo en jugadoras jóvenes de polo acuático activas que se encuentran próximas a retirarse se concluye que las deportistas próximas a retirarse no piensan en su proceso de retirada y no tienen una planificación del retiro para vivir de manera adecuada. Las jugadoras próximas a retirarse perciben la retirada deportiva como un momento difícil y no se encuentran listas para vivir el proceso, sin embargo, saben que su momento se encuentra más próximo a llegar.

Respecto al objetivo de comparación de jugadoras próximas a retirarse y no próximas a retirarse, las jugadoras no próximas a retirarse cuentan con una mayor adaptación al retiro deportivo, pues cuentan con una planificación deportiva del retiro, así mismo las jugadoras no próximas a retirarse cuentan con una mayor identificación exclusivamente deportiva, lo que puede ser un factor al momento de retirarse y alejarse del entorno del club; mientras que las jugadoras próximas a retirarse cuentan con mayor capital humano adquirido a lo largo de su carrera deportiva, lo que puede ser a favor al momento de reincorporarse al área laboral por contar con una red de apoyo sólida por parte de la institución y entrenador y poner en práctica las habilidades adquiridas en el deporte.

Los resultados obtenidos nos permiten tener una idea clara del impacto del retiro deportivo en jugadoras jóvenes y partir de esto para proponer una línea de investigación reciente en México e investigar sobre este proceso tan frecuente en los deportistas, pero muy poco hablado o de interés por parte de la investigación científica. La presente investigación puede ser de utilidad en un futuro para continuar con la evaluación del retiro deportivo en deportistas activos y crear un programa de intervención para prevenir complicaciones a lo largo de este proceso y lograr una mejor adaptación de roles sociales y profesionales después del deporte.

## Referencias

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), 61–75. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career Transitions and Career Termination. *Handbook of Sport Psychology*, 712–733. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- Argudo, F., García, P., Alonso, J. I. & Ruiz, E. (2007). Diferencias de los valores de eficacia en desigualdad numérica temporal simple entre equipos perdedores en waterpolo masculino y femenino. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 8, 153-162. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/view/56254/34173>
- Blinde E. M. & Greendorfer, S. L. (1985). A reconceptualization of the process of Leaving the Role of Competitive Athlete. *International Review of Sport Sociology*, 20, 87-94. <https://doi.org/10.1177/101269028502000108>
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez, S. & Gárces, E. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (1), 85-99. <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227017637007.pdf>
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45–59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Checa, I. (2012). Reseña de "El proceso de retirada y ajuste vital en deportistas de alto rendimiento" de Maicon Carlin y Enrique Garcés de los Fayos Ruíz. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7 (1); 169-171. <https://www.riped-online.com/articulos/el-proceso-de-retirada-y-ajuste-vital-en-deportistas-de-alto-rendimiento.pdf>

- Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: retirement or rebirth? *Quest*, 35 (1), 1-11.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.1983.10483777>
- Duque, A. (2016). *Análisis descriptivo y comparativo de deportistas de alto rendimiento retirados y en activo* (tesis de doctorado, Universidad de Vigo). Universidad de Vigo, Biblioteca Universitaria.  
<http://hdl.handle.net/11093/538>
- 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. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17 (3), 13-24.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/313831>
- Lorenzo, M. & Bohórquez, M. (2012). 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. <https://www.riped-online.com/articles/analysis-of-footballers-perception-regarding-the-sport-retirement-process.pdf>
- Maicon, C. & Garcés, E. (2011). El proceso de retirada y ajuste vital en deportistas de alto rendimiento. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Maicon, C., Garcés, E. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 103-110.  
<https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100009>
- Martínez, C. (2017). La retirada deportiva en Baloncesto: proceso y factores. [Tesis de doctorado, Universidad Politécnica de Madrid]. Archivo digital UPM.  
<https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.47953>
- Ogilvie, B.O. & Howe, M. (1991). El trauma de la finalización de la vida deportiva. En Williams, J.M. (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*, 523-548. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pallares, S., Azócar, F., Torresgosa, M., Selva, C. & Yago, R. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), pp. 93-103.  
<https://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>

- Parra, R., Martínez, E. & Zagalaz, M. (2006). Aproximación histórica del waterpolo. De los orígenes lúdicos al más alto nivel competitivo mundial y español. *Apuntes de Educación Física y Deporte*, 86, 7-13. <https://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca/?article=99>
- Santos, S., Sarmiento, H., Alves, J. & Campaniço, J. (2014). Construcción de un instrumento para la observación y el análisis de las interacciones en el waterpolo. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (1), 191-200. [https://www.rpd-online.com/article/view/v23-n1-santos-sarmiento-alves-et-al/pdf\\_es](https://www.rpd-online.com/article/view/v23-n1-santos-sarmiento-alves-et-al/pdf_es)
- Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 584–601.
- Stambulova, Natalia & Alfermann, Dorothee & Statler, Traci & Côté, Jean. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7,395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Torregrosa, M., Sánchez, X. & Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215-228. <https://www.rpd-online.com/article/view/202/202>
- Weiss, M.R. & Chaumenton, N. (1992). Motivational orientations in sport. En: T. Horn (eds.) *Advances in sport psychology*, 61- 101. Champaign, II: Human Kin
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 3–5. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)

## Anexos

### Anexo 1. Entrevista



Lugar y fecha de nacimiento:

Deporte:

Posición:

#### *Historia de vida y académica*

1. ¿Cuándo, cómo y dónde empezaste a jugar? (motivos)
2. ¿Alguien de tu familia ha sido profesional?
3. ¿Qué recuerdas como relevante en la etapa inicial que haya sido importante para tu posterior carrera? (influencias positivas/negativas de entrenadores...)
4. Describe tu carrera deportiva cronológicamente (¿Cómo te ves como jugador?) Horas de entrenamiento, competencias, etc.
5. ¿Actualmente sigues avanzando en tu formación académica? ¿Cómo fue tu proceso de adaptación al deporte y a tu vida académica? ¿Qué y cómo hiciste para poder llevarlo a cabo? ¿Qué dificultades encontraste?
6. ¿Abandonaste en algún momento el deporte? ¿Cuánto tiempo? ¿motivos?

#### *Retirada y su proceso*

7. ¿Pensaste en algún momento de tu carrera deportiva sobre la retirada? ¿Cuándo? ¿Qué razones te llevaron a ello?

8. ¿Cómo recuerdas el periodo en el que comenzaste a plantearte la retirada? A nivel profesional, social, personal...
9. ¿Qué apoyos recibes al tomar esta decisión (social, familiar, pareja) ¿Compartes con alguien la toma de decisión con alguien?
10. ¿Alguien de tu entorno se ve afectado por tu decisión del retiro deportivo?
11. ¿Estás preparando tu vida posterior a la retirada? ¿Cómo, cuándo y de qué modo has empezado (aprox.)
12. ¿Qué sientes en esta etapa final de tu carrera deportiva? ¿cómo lo afrontas?

#### *Adaptación a la nueva vida*

13. ¿Realizas actividad física actualmente? ¿Sigues competiciones de tu deporte?
14. ¿Sufres algún tipo de dolor o patología producida por la práctica del deporte?
15. ¿A qué dificultades crees que tendrás que enfrentarte por el retiro deportivo (personales, económicas, sociales) ¿Cómo crees que los afrontaras y en quien o quienes te apoyarás?
16. ¿Qué tipo de necesidad crees que puedas tener?
17. ¿Qué habilidades o conocimientos, que adquiriste en tu carrera deportiva, crees que pueden resultar de utilidad en la vida laboral?

#### *Reflexiones últimas de la experiencia*

18. Mirando hacia atrás y tras la experiencia vivida ¿cambiarías algo que pueda influir en tu vida después de la retirada? De lo que hiciste o que no hiciste.

19. Basándote en tu experiencia y en otras que hayas conocido, ¿qué aspectos son de utilidad para ayudar a otros deportistas cuando pasen por el mismo proceso de retiro?

## Anexo 2. Consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento intenta explicarle todas las cuestiones relativas a la utilización de la información en su participación. Lea atentamente y consulte con todas las dudas que se le planteen. La Lic. Faviola Corvera Velarde, estudiante del programa de Maestría en Psicología del Deporte de la Facultad de Psicología en conjunto con la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León tiene como objetivo realizar una investigación como Producto Integrador para obtener el grado de Maestra en Psicóloga del Deporte.

Es por eso, que se le pide su autorización para poder realizar iniciar con una entrevista, pidiéndole su consentimiento para grabar únicamente el audio, siendo estas grabaciones útiles para recaudar información necesaria para la investigación. Posterior a eso, se llevará a cabo la aplicación del *Cuestionario de Adaptación a la Retirada Deportiva (CARD)*.

Asegurando que en ningún caso se harán públicos sus datos personales, siempre garantizando la plena confidencialidad y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenido.

Yo, \_\_\_\_\_, he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria y no tengo ninguna duda. Al firmar este documento doy mi consentimiento para permitir ser entrevistada, autorizar la grabación de audio durante la entrevista y contestar el CARD.

Nombre y Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### Anexo 3. Cuestionario de la Adaptación a la Retirada Deportiva



#### CARD: Cuestionario de Adaptación a la Retirada Deportiva

##### Parte I - Caracterización

1. Edad	
2. Sexo	Hombre ___ Mujer ___
3. Estado Civil	Soltero ___ Casado ___ Otro ___
4. Nivel de estudios Superados	Secundaria ___ Preparatoria ___ Universidad ___
5. Ocupación:	Estudiante ___ Trabajador ___ Deportista ___ Otro ___
6. Deporte:	_____ Categoría _____
7. Número de sesiones de entrenamiento diario:	1 ___ 2 ___ 3 ___
8. Número de entrenamiento semanal:	0-2 ___ 3-4 ___ 5-6 ___ 7-8 ___ 9-10 ___ 11-12 ___ 13-14 ___ 15 o más ___
9. Edad en la que empezó a practicar deporte:	
10. Total de años de práctica	
11. ¿Ha dejado de practicar deporte en algún momento?	Sí ___ No ___
Continúe si ha respondido <b>sí y vaya al cuestionario</b> , si su respuesta ha sido no responda...	
12. ¿Cuánto tiempo?	0-6 meses ___ 7-11 meses ___ 1 año ___ 2 años ___ 3 años o más ___
13. ¿Por qué dejó de practicar deporte?	Lesión ___ Estudios ___ Trabajo ___ Entrenador ___ Compañeros ___ Padres ___ Otros ___ Especifique: _____

**Parte II – Cuestionario**

	Totalmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Todos mis amigos están relacionados con el deporte que práctico	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2. Me da miedo la retirada	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3. Pienso que me adaptaré bien a la vida cuando me retire	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4. Actúo acorde con las normas de mi entrenador	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5. Cuando los resultados deportivos son desfavorables me afecta a otros aspectos de la vida	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6. Pensar en la retirada es perder el tiempo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7. Me siento capaz de afrontar la retirada deportiva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
8. El deporte es toda mi vida	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
9. Actúo acorde con los deseos de mi entrenador	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
10. Los resultados deportivos negativos me afectan en mi vida diaria	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
11. El deporte emplea todo mi tiempo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
12. Confío en mi capacidad para adaptarme a la vida tras la retirada	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

13. No tengo problemas con mi entrenador	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. Actúo acorde con los deseos del Club	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. Independientemente de la causa que me llevase a retirarme confío en mí capacidad para afrontar la situación	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. Pensar en la retirada no me parece importante	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17. Me estoy preparando o me he preparado para mi profesión después de terminar la carrera deportiva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18. Cuando pierdo en el deporte pierdo como persona	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19. Tengo otras aficiones que no están relacionadas con mi deporte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20. Cuando no puedo hacer deporte no sé en qué emplear mi tiempo libre	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21. Actúo acorde con las normas del Club	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22. Al retirarme del deporte profesional me gustaría seguir vinculado a mi club	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23. Me llevo bien con mi entrenador	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24. El deporte no me deja tiempo para salir con mis amigos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25. Actúo acorde con las exigencias de mi entrenador	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
26. No pienso nunca en el momento de mi retirada	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27. Pensar en retirarme del deporte me produce angustia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
28. Me valoro como persona en función de los resultados deportivos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

29. Actúo acorde a las exigencias de mi club	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
30. Me valoro negativamente cuando los resultados no son los esperados	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31. Mis objetivos personales son todos deportivos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
32. Pienso en que no tendré problemas cuando me retire	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Compruebe que ha respondido a todas las preguntas.

Gracias por su colaboración.



### Evaluación de Desempeño de la Práctica

#### Datos del alumno

Matrícula:	1983163
Nombre del Alumno:	Faviola Corvera Velarde
Programa educativo:	Maestría en Psicología del Deporte
Orientación:	

#### Datos de la Empresa:

Empresa/institución:	Universidad Autónoma de Nuevo León
Departamento/Área:	Dirección de Deportes

#### Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad	X			
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad	X			
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			

Observaciones:

*Luis Carlos Herrera*  
 Nombre y firma del Tutor de la práctica



*Coordinador Psicología Dirección Deportes*  
 Puesto del tutor responsable de la práctica

DIRECCION DE DEPORTES

Sello de la institución/dependencia

## **RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO**

### **FAVIOLA CORVERA VELARDE**

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina: Percepción y adaptación hacia retiro deportivo en jugadoras de polo acuático.

Campo temático: Psicología del deporte, Retiro Deportivo, Polo acuático.

Lugar y fecha de nacimiento: Mexicali, Baja California, México, 11 febrero 1994.

Lugar de residencia: San Nicolás de las Garza, Nuevo León, México.

Procedencia académica: Escuela de Ingeniería y Negocios Guadalupe Victoria Campus Mexicali, Universidad Autónoma de Baja California.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Licenciada en Psicología.

E-mail: [faviolacv11@gmail.com](mailto:faviolacv11@gmail.com)

[faviola.corvera@uanl.edu.mx](mailto:faviola.corvera@uanl.edu.mx)