



# PERSIGUIENDO EL ORO, PERO DESPUÉS ¿QUÉ?

UN ACERCAMIENTO AL PLAN DE RETIRADA DEPORTIVA Y  
SU INSERCIÓN LABORAL EN EL RUGBY 7.

ANGELA DEL PAN

TUTOR: XAVIER TRIADÓ  
IVERN

MÁSTER DIRECCIÓN DE  
ENTIDADES DEPORTIVAS

FACULTAD DE ECONOMÍA Y EMPRESA

 UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

## ABSTRACT

Los atletas a menudo luchan con los desafíos y dificultades que plantea el retiro de los deportes competitivos, ya sea compitiendo en los niveles de la escuela secundaria, la élite o el profesional. Esta tesis tiene como objetivo investigar cómo los atletas profesionales (jugadores de rugby 7) se ocupan de los ajustes de su jubilación, así como su inserción en la vida laboral. Se tienen en cuenta factores importantes como los recursos y las ayudas financieras, el género, la edad y las razones por las que su carrera terminó en cuenta. Además, incluye la percepción de los atletas sobre los sistemas de apoyo actuales en España. Las investigaciones han sugerido que muchos atletas están mal preparados para su retiro de la competencia y pueden enfrentar dificultades considerables en su afrontamiento con los cambios significativos en su vida que acompañan el final de sus carreras deportivas. Esta tesis utiliza un enfoque cuantitativo, que consistió en cuestionarios que se entregaron a los participantes y se midieron en forma de escalas (las pruebas que realizaba en Rstudios). Los resultados indican que la mayoría de los atletas tienen dificultades para pasar de su carrera atlética a una 'normal'. Esta tesis también presenta sugerencias para varios programas para ayudar a los atletas antes, durante y después de su retiro de la competición, con especial atención a los períodos de transición

**Palabras Clave: Deporte de alto rendimiento, Rugby 7s, Atleta profesional, Retirada deportiva, Sistemas de apoyo, Inserción Laboral, PROAD.**

Athletes often struggle with the challenges and difficulties that retirement from competitive sports poses, whether competing at the high school, elite, or professional levels. This thesis aims to investigate how professional athletes (rugby 7's players) deal with the adjustments of their retirement as well as their insertion to work life. It takes important factors such as resources and financial aids, gender, age and reasons as to why their career ended into account. In addition, it includes the perception of the athletes on current support systems in Spain. Research has suggested that many athletes are poorly prepared for their retirement from competition and may face considerable difficulties in their coping with the significant life changes that accompany the end of their sports careers. This thesis uses quantitative methods, which consisted in questionnaires that were handed out to the participants and answers being analyzed with Excel as well as a statistics program (RStudio) in order to obtain a  $p$  value and test the hypotheses for significance. Results indicate that most athletes have difficulties transitioning from their athletic career to a 'normal' one. This thesis also presents suggestions for various programs to assist athletes before, during, and after their retirement from competition, with special attention given to transitioning periods.

**Keywords: High-Performance Sport, Rugby 7s Players, Professional Athlete, Athletic Retirement, Support Systems, PROAD**

## Tabla de contenido

ABSTRACT.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN .....	5
3. MARCO TEÓRICO.....	6
3.1. EL DEPORTE DE ALTO NIVEL.....	6
3.2. La trayectoria del deportista de alto nivel .....	7
3.2.1. Becas para deportistas y su régimen de vida .....	10
3.3. LA RETIRADA DEPORTIVA .....	11
3.3.1. El duelo y sus consecuencias psicológicas .....	13
3.4. EL PROCESO DE LA INSERCIÓN LABORAL .....	16
3.5. PROAD (ESPAÑA) .....	18
3.5.1. Metodología proad .....	19
3.5.2. Actividad proad .....	21
3.5.3. Estructura organizativa .....	22
4. METODOLOGÍA .....	26
5. RESULTADOS .....	29
6. DISCUSIÓN.....	40
6.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación:.....	44
7. CONCLUSIONES.....	45
8. BIBLIOGRAFÍA.....	46
9. GUÍA DE ILUSTRACIONES .....	49
10. GUÍA DE TABLAS.....	50
Anexo 1.....	51
Anexo 2.....	53
Anexo 3.....	56
Anexo 4.....	57
Anexo 5.....	60

# 1. INTRODUCCIÓN

Ser jugadora/a de rugby no es fácil en este país. Lo primero por ser un deporte minoritario y lo segundo porque para poder competir a nivel internacional siendo amateur (pertenecer al top 8 a nivel mundial), pero actuando como si se fuera profesional, requiere de muchos sacrificios. Para poder pertenecer a la élite del deporte español se requiere determinación, talento, fuerza de voluntad y como no, mucho tiempo. Los jugadores/as de rugby suelen comenzar su trayectoria internacional con la selección, alrededor de los veinte años, en plena formación académica adulta, por lo que suelen verse obligados a compaginar sus estudios, su trabajo (para poder costear su alojamiento) y su carrera deportiva al mismo tiempo. Muchas veces se termina sacrificando los estudios o el trabajo por esa carrera deportiva, ya que van tras el cumplimiento de su sueño, llevar a lo más alto a su equipo, llegar a unos juegos olímpicos.

Pero ¿qué pasa una vez que se ha conseguido ese sueño? ¿qué es lo que hay después? Estas son unas de las muchas preguntas que se hace un deportista cuando una vez alcanzado su sueño, se encuentra con la realidad. Una realidad donde la sociedad no termina de reconocer una carrera deportiva como experiencia laboral, por lo que el deportista se encuentra con una experiencia laboral de nivel “junior” con la edad “senior”. No muy atractivo para las empresas que normalmente si contratan a candidatos “junior” suelen tener 20 años.

El objetivo de este trabajo es conocer más a fondo la transición por la que los deportistas de alto nivel de rugby 7s, deportistas olímpicos, ver qué dificultades tuvieron a la hora de compaginar sus estudios y trabajo mientras se dedicaban en cuerpo y alma a su deporte. Cómo se prepararon ante la posibilidad de una retirada deportiva, cómo afrontaron la inserción al mundo laboral, qué barreras se encontraron y si hay alguna entidad que vele por dichos atletas en todo este camino lleno de obstáculos.

Para ello, en primer lugar, se analizará el contexto en el que se desenvuelven estos deportistas, qué significa ser deportista de alto nivel y lo que implica, cómo son las etapas de retirada deportiva y cómo influye en ellos/as y, por último, como es una inserción laboral. Una vez explicado esto, se analizará la entidad responsable de su cuidado y cómo gestiona al deportista durante toda su trayectoria.

En segundo lugar, se explicará la metodología del estudio que se ha llevado a cabo para ver qué factores han afectado más a los deportistas durante las diversas etapas (carrera, retirada deportiva e inserción laboral). Una vez con los resultados del cuestionario, se interpretarán dichos resultados obtenidos.

Por último, y a modo de conclusión, se intentará aportar pequeñas propuestas de mejora a partir de los resultados extraídos con anterioridad, para poder ayudar y facilitar a dichos deportistas a lo largo de su inserción laboral.

## 2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Esta tesis intenta investigar como los deportistas de alto nivel de rugby 7 experimentan el proceso de retirada deportiva e inserción laboral, que como exdeportista me gustaría reflejar la realidad del rugby 7 en lo que se refiere a esta cuestión. Con las siguientes preguntas, se intenta conocer el impacto que tiene la retirada deportiva en los deportistas, cómo experimentan esta experiencia y que efectos tiene. Este estudio, pone especial atención en los factores que han podido ayudar en una inserción laboral positiva, si la formación académica les ha facilitado este proceso...un apartado importantísimo en la fase post competitiva para poder alentar al deportista en su nuevo futuro. La última pregunta que se plantea es si hay alguna entidad que dé apoyo a estos deportistas durante las fases de su vida deportiva, ya que son muchas cosas que compaginar mientras se compite y apoyo que se necesita a la hora de empezar un camino nuevo en la sociedad. Por esto mismo, las preguntas son las siguientes:

1. ¿Cuáles son los factores o el impacto que tiene la retirada deportiva en los deportistas de alto nivel en rugby 7s?
2. ¿Cuáles son los factores que pueden ayudar a una inserción laboral positiva?
3. ¿Hay alguna entidad que dé apoyo a estos atletas durante las fases de su vida deportiva (durante, retirada deportiva e inserción laboral)?

## 3. MARCO TEÓRICO

### 3.1. EL DEPORTE DE ALTO NIVEL

Para poder entender un poco mejor este trabajo final de máster, se comenzará con la definición de qué es el deporte de alto nivel, cómo se consigue ser deportista de alto nivel y la diferencia que hay con los deportistas de alto rendimiento. Para ello se extrae de forma literal del artículo 2 del real decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento, publicado en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

#### 3.1.1. DEFINICIÓN DE DEPORTE DE ALTO NIVEL:

A los efectos del presente real decreto, se considera deporte de alto nivel la práctica deportiva que es de interés para el Estado, en tanto que constituye un factor esencial en el desarrollo deportivo, por el estímulo que supone para el fomento del deporte base, y por su función representativa de España en las pruebas o competiciones deportivas oficiales de carácter internacional.

#### 3.1.2. DEFINICIÓN DE DEPORTISTA DE ALTO NIVEL:

Serán deportistas de alto nivel aquellos que cumpliendo los criterios y condiciones definidos en los artículos 3 y 4 del presente real decreto (se detallará más adelante), sean incluidos en las resoluciones adoptadas al efecto por el Secretario de Estado-presidente del Consejo Superior de Deportes, en colaboración con las federaciones deportivas españolas y, en su caso, con las comunidades autónomas. La consideración de deportista de alto nivel se mantendrá hasta la pérdida de tal condición de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15 del presente real decreto.

#### 3.1.3. REQUISITOS PARA LA ADQUISICIÓN Y ACREDITACIÓN DE LA CONDICIÓN DE DEPORTISTA DE ALTO NIVEL.

A continuación, se detallarán las condiciones que tiene que poseer un deportista para poder ser considerado de alto nivel.

- El Secretario de Estado-presidente del Consejo Superior de Deportes acreditará la condición de deportista de alto nivel, a aquellos cuyo rendimiento y clasificación les sitúe entre los mejores del mundo o de Europa, de acuerdo con los criterios selectivos que se establecen en el presente real decreto y su Anexo 1, a propuesta de la Subcomisión Técnica de Seguimiento prevista en el artículo 8 del presente real decreto.
- Las resoluciones del Secretario de Estado-presidente del Consejo Superior de Deportes que reconozcan la condición de deportista de alto nivel se publicarán en el «Boletín Oficial del Estado».

En el anexo 1 de este real decreto, aparecen todos los deportes con cada una de sus condiciones para determinar si el deportista puede optar por ser reconocido de alto nivel o no. Se utilizará como ejemplo, los requisitos que se necesitarían en rugby (Ilustración 1):

**RUGBY**

**Resto de pruebas (Equipo II) no Olímpicas**

Categoría de Edad	Cto. Mundo			Cto. Europa			Participación Países
	Absoluta	Inferiores	Inf. en Absol	Absoluta	Inferiores	Inf. en Absol.	
	6	4	8	4	3	6	Más de 20
	4	3	6	3	3	4	Entre 10 y 20
	3	2	4	2	2	3	Menos de 10

\*\* Inferiores: deportistas de categorías inferiores a la Absoluta que participan en eventos que corresponden a su edad.  
Inf.en Absol.: deportistas de categorías inferiores a la Absoluta, menores de 21 años, que participan en eventos de categoría Absoluta.

Ilustración 1. Requisitos necesarios en Rugby. Fuente: BOE

No solo existen unas condiciones a modo de baremo, sino que también hay una clasificación una vez obtenida esta condición, ya que depende de si el deporte que se practica es modalidad olímpica (Grupo A) o no (Grupo B), pero siempre con un factor común, que sea una competición internacional oficial, y oficial se refiere a que la organización de dicha competición sea llevada a cabo por una federación internacional del deporte en el que se compete.

Como se puede observar, para un deportista no es fácil llegar a obtener este reconocimiento, estar entre los 3 primeros de Europa o los 8 del Mundo (JJOO incluidos) requiere de una entrega y sacrificio por parte del atleta que desea ser reconocido como tal.

### 3.2. La trayectoria del deportista de alto nivel

Es difícil entender cómo es la vida de un deportista de alto nivel si no hay una persona dentro de nuestro ámbito personal. Por lo que este apartado se apoyará en diversos autores que han intentado explicar la trayectoria de los deportistas DAN.

Son diversos los enfoques y modelos que se han propuesto a lo largo de las últimas décadas, intentando explicar la identidad vocacional del deportista de alto nivel y la construcción del proyecto profesional que le rodea (Ginzberg, Ginsburg, Axelrad, & Hema J.L, 1951) (Super, y otros, 1957), (Tiedeman & O'Hara, 1963), (Holland, 1973), (Krumboltz & Mitchell, 1979). Uno de los enfoques con más relevancia respecto al *career development* proviene de los autores (Lent & Hackett, Career self-efficacy: empirical status and future directions, 1987) y (Lent, Brown, & Hackett, Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice and performance., 1994), (Lent, Brown, & Hackett, Contextual supports and barriers to career choice: a social cognitive analysis., 2000) y (Lent, Hill, & Hoffman, Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales-, 2003) pero estos modelos que se han ido generando, están enfocados para situaciones y condiciones genéricas. Existen, además, multitud de estudios que intentan definir la trayectoria del deportista de alto nivel, (Wylleman, Vanden, De Knop, Sloore, & De Martelaer, 1995), (Wylleman & De Knop, The role and influence of the psycho-social environment on the career transitions of student-athletes, 1997), (Wylleman, De Knop, Ewing, & Cumming, 2000) pero que son cuestionados por su orientación a un aspecto meramente deportivo sin tener en cuenta otros factores personales, sociales o de formación. Es por esta razón que (Álvarez A., 2011) exige que «*el deportista de élite, además de como deportista, debe*

*ser visto y tratado como una persona con un desarrollo psicológico, psico-social y académico vocacional».*

Por este motivo, (Wylleman & Lavallee, 2004) presentan un modelo sobre el desarrollo de trayectoria deportiva, ampliamente aceptada por la comunidad científica y que trata al deportista como una persona que no solo practica que deporte, sino que, además, tiene un desarrollo personal, social, académico y vocacional (ilustración 2).

*Desarrollo integral de l deportista (Extraido y adaptado de Wylleman & Lavallee, 2004).*

	Edad					
	10	15	20	25	30	35
<b>Desarrollo deportivo</b>	Iniciación	Desarrollo	Maestría/Perfeccionamiento			Retirada Abandono
<b>Desarrollo madurativo</b>	Infancia	Adolescencia	Juventud		Edad adulta	
<b>Desarrollo Social</b>	Padres Hermanos Amigos	Amigos Entrenador Padres	Pareja Entrenador		Familia	
<b>Desarrollo académico y vocacional</b>	Educación primaria	Educación secundaria	Educación Superior		Formación vocacional Ocupación profesional	

Ilustración 2. Desarrollo integral del deportista. Fuente Wylleman & Lavalle, 2004)

No obstante, las investigaciones llevadas a cabo hasta el momento muestran las dificultades que tienen los deportistas para mantener una relación efectiva entre estudios y deporte. (Guille, Sarrazin, Carperten, Trouilloud, & Cury, 2002), (Marsh & Kleiman, 2003), (Grissom, 2005) , (García, Leo, Martín, & Sánchez, 2008), (Ruiz, Salinero, & Sánchez, 2008). Debido a esta dificultad, los deportistas encuentran en el abandono de su carrera deportiva un alivio para poder terminar con el estrés y presión que provoca esta situación durante los años que hayan estado compitiendo, (Guille, Sarrazin, Carperten, Trouilloud, & Cury, 2002), (Marsh & Kleiman, 2003), (Grissom, 2005), (García, Leo, Martín, & Sánchez, 2008), (Ruiz, Salinero, & Sánchez, 2008). La principal dificultad a la que se enfrenta el deportista en el intento de compaginar deporte y estudios es la falta de tiempo del que dispone para dedicar tanto a las tareas académicas (e.g. entregas de trabajos, exámenes, prácticas y presentaciones) como a su carrera deportiva, que exige tiempo de entrenamiento, desplazamientos y periodos de competición y concentraciones deportivas (Álvarez- Pérez & López-Aguilar, 2018). Según Torregrosa, Sánchez, & Cruz , 2004 *«estas dificultades son atribuidas sistemáticamente por los deportistas a la falta de flexibilidad del sistema (...) y la poca consideración que (...) se tiene con los deportistas de alto nivel»*. Debido a este motivo, muchos deportistas se ven forzados a elegir entre uno de los dos aspectos, formación académica o carrera deportiva, (Álvarez- Pérez & López-Aguilar, 2018).

Considerando estas dificultades en compaginar estudios y carrera deportiva, la implantación de herramientas de ayuda es extremadamente importante para que el deportista pueda adquirir una serie de competencias, que le permitirán construir su proyecto de vida y su futuro laboral.

Según un estudio reciente Álvarez- Pérez & López-Aguilar, 2018 en uno de los momentos de mayor dificultad en carreras deportivas, era precisamente el intento de compaginar estudios con deporte de alto nivel. De hecho, para el 72% de los deportistas la participación y simultánea en ambas actividades suponía un riesgo para su continuidad y permanencia en una de ellas, debido a las exigencias que requería, (Álvarez- Pérez & López-Aguilar, 2018). Respecto al apoyo que recibieron durante ese periodo, los deportistas atribuyeron que el soporte que obtuvieron fue de personas allegadas como eran los familiares y amigos, junto con entrenadores y otros deportistas, (Álvarez- Pérez & López-Aguilar, 2018). Mientras orientadores académicos, psicólogos y representantes deportivos no representaron un apoyo significativo. Por estas razones, programas de tutorización personalizada dirigidos a deportistas de alto nivel son necesarios para poder facilitar la compatibilización de estudios y deporte (Márquez, Salguero, & Tuero, 2003), (García, Leo, Martín, & Sánchez, 2008) y (Álvarez A. , 2011).

Por último, para cerrar este apartado, (Álvarez- Pérez & López-Aguilar, 2018) citan de manera exacta *“los deportistas de alto nivel tienen un elevado dominio de las competencias de adaptabilidad propuestas por Savickas (2005) y Hartung et al. (2008). Es decir, tienen un adecuado proceso de planificación, toma de decisiones, exploración y resolución de problemas. Esto permite al deportista de alto nivel enfrentarse, de una manera acertada, a las distintas circunstancias que tendrán lugar a lo largo de su desarrollo vital y que estarán en estrecha consonancia con su desarrollo vocacional”*

*Dimensiones y competencias de adaptabilidad. Elaborado a partir de Savickas (2005) & Savickas y Porfeli (2012).*

<b>Dimensión</b>	<b>Definición</b>	<b>Competencia asociada</b>
Preocupación por el futuro	Hace referencia al sentimiento que tiene el individuo por prepararse para el futuro y por desarrollar la capacidad de planificación.	Planificación
Autocontrol	Es la creencia que tiene el sujeto de poder regular la construcción y definición de su propia carrera, que es responsable de tomar decisiones de manera autónoma y de manejar adecuadamente los problemas con los que se encuentra.	Toma de decisiones
Curiosidad por la exploración de posibles escenarios	Motiva al individuo a conocer mejor el entorno en el que se desenvuelve, permitido así un mejor ajuste entre lo que espera conseguir y lo que realmente es capaz de hacer.	Exploración
Confianza para plantearse retos y superar obstáculos	Implica la actividad de habilidades y capacidades para resolver un problema concreto con ciertas garantías de éxito.	Resolución de problemas

Ilustración 3. Dimensiones y competencias de adaptabilidad. Fuente Savickas, 2005 y Savickas y Porfeli, 2012

### 3.2.1. Becas para deportistas y su régimen de vida

Como ser deportista de alto nivel requiere una dedicación completa, compaginar este estilo de vida con un trabajo o estudios fuera de este contexto es complicado. Por eso diferentes entidades ofrecen una gran variedad de becas.

Los deportistas de alto nivel optan a estas becas deportivas según sus **resultados deportivos** (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.) (Anexo 2), por lo tanto, no pueden bajar su rendimiento deportivo mientras compaginan sus estudios, vida personal o profesional. Esto implica, a parte de la entrega y sacrificio que ya emplea el deportista, una presión añadida de cara a las competiciones, ya que no solo se juegan una posición y un reconocimiento, sino el sustento que les permite llevar a cabo su carrera deportiva o, mejor dicho, su sueño.

A parte de estas becas de índole deportiva, también existen otras becas ordinarias a las que pueden optar como cualquier otro ciudadano (Anexo 2). Así, se puede encontrar becas ya no sólo por sus resultados deportivos, si por resultados académicos, becas para estudiar o trabajar en empresas. También existen ayudas y subvenciones para desplazamientos, manutención, residencia, uso de instalaciones deportivas...etc. (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.).

Tras conocer qué es lo que envuelve una carrera deportiva y los apoyos que perciben los deportistas, se comenzará a detallar poco a poco la transición por la que navegan los deportistas una vez su carrera deportiva finaliza.

### 3.3. LA RETIRADA DEPORTIVA

Una vez cerrada la etapa de la carrera deportiva y su funcionamiento, se irá introduciendo a la segunda fase de la vida del deportista, un punto de inflexión por el que pasará, donde se cuestionará todo lo que hay a su alrededor, incluido/a él/ella mismo/a.

La duración de la carrera de alto nivel de un deportista dura alrededor de 10 a 15 años. Cuando el deportista decide dejar de practicar deporte para dedicarse a un futuro profesional, tanto los éxitos y reconocimientos recibidos, como la atención por parte del público desaparecen pasando de ser el centro de atención deportiva a ser casi invisible (Quevedo Rico, 2018). Este proceso se conoce como retirada deportiva. La retirada deportiva no significa solo dejar de practicar deporte a alto nivel, sino conlleva también una serie de cambios que, sin una preparación psicológica previa, pueden afectar al deportista negativamente a nivel tanto socioemocional, como profesional y económico (González Fernández & Bedoya López, 2008). La retirada deportiva es un proceso transitorio en el que el deportista ha de adaptarse a todos los cambios que se producen en su vida (Torregrosa, Sánchez, & Cruz, 2004). En la mayoría de los deportes, la retirada se lleva a cabo alrededor de los 30-35 años, cuando el deportista entra en la etapa madura y proyecta sus objetivos más a largo plazo donde busca estabilidad para proyectarse a nivel profesional en el mundo laboral, formar una familia, adaptarse a la sociedad en la que vive como lo hace una persona "normal" en esta etapa, (González Fernández & Bedoya López, 2008). Pero en el caso de la retirada deportiva, la persona entra en una fase de "jubilación" donde cierra una etapa y comienza otra desde cero (Álvarez-Pérez & López-Aguilar, 2018).

El impacto que tiene esta fase sobre el deportista y su círculo personal hace que todos los esquemas que se hubiera planteado se caigan y tenga que empezar de nuevo sin ningún punto de referencia (Álvarez-Pérez & López-Aguilar, 2018). El deportista pierde la identidad que a lo largo de los años había construido en su ámbito deportivo. Esto, posiblemente, sea uno de los mayores problemas a los que se tiene que enfrentar cualquier deportista, sobre todo porque es algo inevitable y que necesita una preparación previa. Esta transición genera una inestabilidad emocional a la persona afectando a su rutina de vida y a su círculo más íntimo, (Álvarez-Pérez & López-Aguilar, 2018). Es normal que en este proceso de búsqueda de identidad se produzcan muchas rupturas de pareja, peleas con la familia y aislamiento personal por parte del deportista (González Fernández & Bedoya López, 2008). De ahí que el apoyo familiar, de pareja y amistades se convierta en uno de los apoyos más importantes para poder devolver la confianza que suelen perder durante este proceso, (Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998). Así como la figura de un psicólogo deportivo u otros deportistas retirados que hayan pasado por la experiencia, ayudan al deportista a ver más allá del proceso de cambio que está sufriendo y así ayudarle a focalizarse en un objetivo, (Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998).

Cómo se gestione la retirada deportiva, depende de la persona que la esté experimentando. Lo que determina que una retirada sea más traumática que otra es el motivo que lo precipita. La retirada se puede clasificar como: voluntaria o involuntaria (Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998) y (Alfermann, Career transitions in sport: International perspectives, 2000), Planificada o no planificada (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian and Russian athletes., 2004) y Deportiva o no deportiva (Cecic - Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004), es decir, si existen motivos extradeportivos que puedan motivar la retirada (e.g. enfermedad, decisión familiar, etc.)

o son meramente deportivos (e.g. no estar al nivel deseado, falta de motivación, etc.). De acuerdo con esta clasificación, cuanto mayor control tenga el deportista sobre su retirada (i.e. voluntaria y planificada), mejor será su adaptación. En cambio, cuanto menor control tenga (i.e. involuntaria y no planificada) más difícil será la adaptación (Torregrosa, Sánchez, & Cruz, 2004)

### ***Consecuencias psico-físicas de la retirada deportiva***

Después de una retirada deportiva el deportista no solo sufre cambios a nivel psicológico, sino también a nivel de su forma física (Curtis & Ennis, 1988) y estos cambios empiezan a ocurrir mucho antes de que el propio deportista se dé cuenta. El cuerpo del deportista es su herramienta de “trabajo” durante los años que ha pasado compitiendo, llevando un equilibrio de máximo rendimiento y poniéndolo al límite con un cuidado exhaustivo del mismo para no sobrepasarse (Curtis & Ennis, 1988). Generalmente en los primeros meses de la retirada deportiva, a nivel psicológico el deportista no es consciente de este proceso, y las primeras señales que percibe es de su propio cuerpo, (Sánchez, 2019). Debido a un descenso del volumen de entrenamiento, de un cambio de dieta en la que ya no hay restricciones y el volumen de ingesta sigue siendo el mismo que cuando entrenaba, el sobrepeso se hace evidente (Sánchez, 2019). Cuando el cuerpo del atleta cambia, también cambia la percepción que tiene de sí mismo, su confianza. Al perder su imagen atlética, el deportista siente que pierde su referencia y su identidad ya que junto a esa imagen va adherida su carrera deportiva y con ella quién fue (Curtis & Ennis, 1988). Esto implica un riesgo de caídas en obsesiones con la imagen física, provocando trastornos alimenticios o que el deportista retome el mismo volumen de entrenamiento desde un punto de vista más compulsivo (Sánchez, 2019).

Una vez el deportista toma la decisión de su retirada deportiva, no será consciente hasta pasados unos meses. A continuación, se explicará con más detalles esta fase de transición a la que se le denomina “el duelo”.

### 3.3.1. El duelo y sus consecuencias psicológicas

En el proceso de la retirada deportiva, el duelo representa el momento en el que el deportista tiene que retirarse de la competición y perder la relación que tenía con su deporte y con su entorno deportivo, es decir, con su estilo de vida (Zurita & Chías, 2011). El duelo se podría comparar al proceso de jubilación que una persona sufre tras casi una vida laboral. Hay muchas similitudes entre estos dos procesos como sería el cese de una actividad profesional, disminución de ingresos y una devaluación del estatus social (Zurita & Chías, 2011). Esto no implica que más adelante el deportista no pueda crear otra relación diferente en otro ámbito o incluso en el mismo ámbito deportivo, pero desempeñando otro rol (e.g. entrenadores o gestores de su propio club) (Zurita & Chías, 2011). Dentro de la psicología varias corrientes coinciden en remarcar la importancia del impacto del duelo y en reconocer las etapas que componen esta fase de la retirada deportiva (Ogilvie y Howe, 1986) y (Quevedo Rico, 2018). Todos los deportistas, al final de su carrera de alto nivel, pasan por estas etapas, aunque el orden y la duración de cada etapa puede ser diferente en cada persona. Es importante que los deportistas tomen conciencia de la retirada deportiva para poder gestionar de una manera más manejable el proceso del duelo y su desapego a su vida de deportista de alto nivel (Zurita & Chías, 2011).

#### ***Etapas del duelo***

Se tomará como referencia a los autores Ogilvie y Howe, 1986 y Quevedo Rico, 2018 para detallar las fases en la retirada deportiva, quizá desde un plano más emocional. Las fases del duelo son las siguientes:

#### **Fase 1. Etapa Cognitiva**

- **Impacto:** reconocer que la retirada está cerca: En este momento, los deportistas comienzan a ser conscientes de la retirada inminente. Su reacción puede ser de impacto o entumecimiento.
- **La Negación:** Ante el inevitable retiro, los deportistas comienzan a negar lo que está sucediendo, (un “mecanismo de defensa” según Ogilvie y Howe (1986, p. 531). Como consecuencia de la falta de asimilación de la retirada deportiva, se centran en entrenar más fuerte, mostrando que pueden dar más, para demostrar que aún están al nivel de rendimiento.
- **Racionalización:** referencia En esta fase los deportistas necesitan entender lo que ha sucedido buscando justificaciones que les aportan seguridad en un momento tan vulnerable, como por ejemplo “mi cuerpo está al límite, es momento de parar” o “es hora de elaborar un futuro”. Cada persona se da una explicación en función a su historia personal, su aprendizaje, sus creencias, ideología...etc. En el caso deportivo, un deportista racionalizando, necesita entender por qué la relación se acabó.

Con estas dos etapas se pone fin a la etapa cognitiva, la etapa más mental del proceso de duelo.

## Fase 2. Etapa Emocional

**Rabia/ Agresividad:** Cuando la negación ya no se puede mantener como mecanismo de defensa, da paso frecuentemente a la agresividad. Normalmente esta rabia se dirige hacia las personas de su entorno y otros, hacia sí mismos. Esta agresividad se pone de manifiesto con algunos comportamientos autodestructivos o de adicción, como el alcoholismo o el abuso de otras drogas. Estas etapas, aunque intensas, suelen ser temporales (Ogilvie y Howe, o.c.). Esta es la fase de protesta en la que se toma conciencia de los buenos y malos momentos de la relación, de las frustraciones, de los éxitos... lo que hubiera gustado que sucediese, los triunfos, las derrotas, los aprendizajes, el ambiente grupal que se crea etc....

**Miedo:** Cuando el deportista da por finalizada su relación con el deporte, pueden surgir las siguientes preguntas: ¿Y ahora qué hago?, ¿qué es lo que me gusta ahora? ¿qué se me da bien? La realidad, el día a día y la rutina cambian sin saber cómo, por lo que es importante enseñar a los deportistas y a las personas a gestionar la incertidumbre que hay en ese momento, (Childs-Gowell, 2003). Es importante conectar con todas las emociones que vayan surgiendo en este proceso e ir expresándolas para acompañar a la persona y, más importante, mostrar empatía y poder entender su realidad desde su punto de vista (Zurita & Chías, 2011).

**Tristeza o Depresión reactiva:** La emoción más asociada a este proceso sería la tristeza, que es lo que produce que la relación se haya terminado, (Zurita & Chías, 2011). Es importante animar a los deportistas y a las personas a que conecten con ella y la expresen, es algo totalmente normal, y el llorarla es la manera más sanadora y adecuada de gestionarla, o bien escribir una carta para expresarla.... No es una emoción fácil con la que conectar, ya que hacerlo supondría sentir todo el dolor que la situación produce, lo normal es ir hablando con una persona de confianza poco a poco sobre ella o acudir a un profesional que sepa acompañar durante este proceso, (Zurita & Chías, 2011).

- **Aceptación Emocional:** Esta fase es la más importante del proceso. Además de entender a nivel racional que la relación ha finalizado, más importante es la aceptación emocional para poder decir adiós con el corazón tranquilo y sin resistencia (Childs-Gowell, 2003). Dejar un deporte que ha producido tanta felicidad, alegría, buenos momentos, aprendizajes...durante tiempo, no es fácil pero una vez se acepta la realidad, dará pie a que se desarrolle el proceso y así proseguir a la última etapa, la de cierre (Childs-Gowell, 2003).

## Fase 3. Etapa de cierre

- **Perdón:** en esta etapa será importante que el deportista pueda perdonarse por aquello que no pudo conseguir o por la expectativa no cumplida, “no haber aguantado lo suficiente”, “pude haber hecho más” ...para que no quede nada pendiente, en el caso de

que la retirada haya sido forzosa ya sea por rendimiento, lesión o por una decisión externa, (Zurita & Chías, 2011).

- **Gratitud:** será importante fijar la atención en el agradecimiento por todo lo bueno que dio la relación, desde trofeos, campeonatos, momentos de diversión y disfrute con amigos/amigas a aprendizaje de herramientas, competencias, experiencia y valores para la vida, (Zurita & Chías, 2011).
- **Nuevos Apegos:** Esta es la última fase del proceso. Una vez se ha cerrado con la relación, la persona se libera de la fase de duelo, proyectando en su futuro todo lo aprendido en su vida de deportista creando nuevas oportunidades y caminos, (Childs-Gowell, 2003).

En esta última fase es importante ayudar al deportista o a la persona a redirigir esa energía a establecer nuevas relaciones. Por ejemplo, un deportista podría invertir todo ese tiempo en formarse en ámbitos nuevos y obtener ayuda en su nuevo camino profesional, (Zurita & Chías, 2011).

Una vez finalizadas las dos primeras etapas, donde la primera sería la carrera deportiva y la segunda su retirada como deportista en activo, en la cual se producen una serie de cambios a nivel físico y psicológico, se iniciaría la última etapa: el proceso de inserción laboral.

### 3.4. EL PROCESO DE LA INSERCIÓN LABORAL

Después de conocer las fases del duelo y ver el proceso por el que pasa el deportista hasta que se recupera de la retirada deportiva, se dará pie a la última fase en la que entraría el atleta: la inserción laboral en el mercado.

El proceso de inserción laboral es una transición que vive el deportista tras una carrera deportiva dirigida a una incorporación en el mercado laboral. La inserción laboral se define como un proceso en el que intervienen diferentes factores; desde las características que posee una persona, como son las competencias propias, formación académica, experiencia laboral y el contexto social (i.e. empleabilidad) hasta las oportunidades que ofrece el mercado laboral (i.e. ocupabilidad), para que se pueda originar un encuentro efectivo entre los factores mencionados con anterioridad, (Bisquerra, 1992).

Varios autores como (Álvarez M. , 1999), (Puig & Vilanova, 2006), (Sinclair & Orlick, 1993) definen el termino transición como un proceso de cambio que tiene lugar en la vida de una persona, donde se requiere una reflexión personal y contextual y que, para finalizar con éxito, se sustenta en una actitud positiva y una adquisición de habilidades adecuadas”.

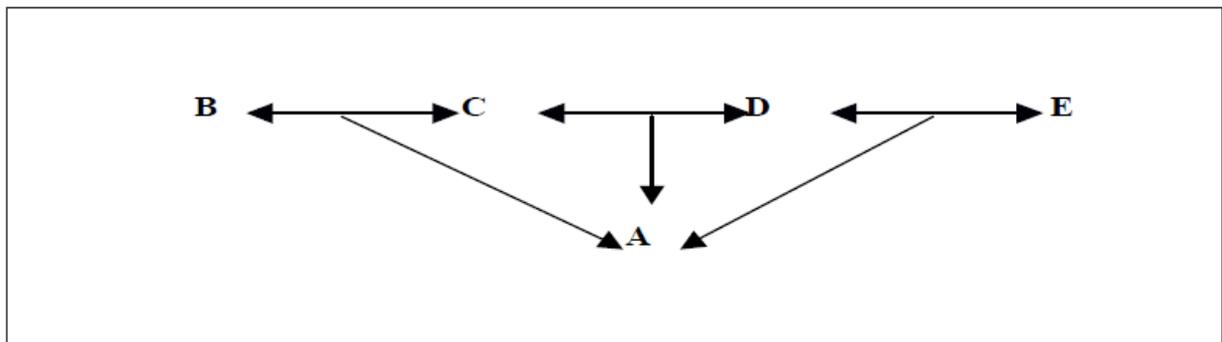


Ilustración 4. Estrategias de inserción laboral de deportistas olímpicos. Fuente: Puig & Vilanova, 2006.

Seguendo el modelo de (Puig & Vilanova, 2006) como se muestra en la ilustración 4, “*las estrategias de inserción laboral de los deportistas olímpicos (A) son el resultado de: las causas que determinan el inicio de la transición (B), los factores personales (C), los relacionados con la adaptación a la transición (D) y los de contexto (E) que intervienen en su proceso de transición hacia el mercado de trabajo*”.

#### **Estrategias de actuación previas para la inserción laboral**

Las siguientes estrategias de actuación ayudarán al deportista a encarar su inserción laboral una vez terminada su carrera deportiva facilitando así su proceso en la retirada. Para afrontar la inserción laboral, entonces, el deportista necesita informaciones, actitud y habilidades, que pueden adquirir a través de diferentes estrategias de actuación, (Álvarez M. , 1999):

- **Conciencia de futuro:**  
Normalmente los deportistas se centran en su carrera deportiva 100%, sin considerar otros aspectos de su vida personal, como por ejemplo formación académica, trabajo, jubilación. Por eso es imprescindible crear conciencia de que cuando se acabe su carrera

como deportistas deberán trabajar para poder afrontar con éxito la transición al mundo laboral (Puig & Vilanova, 2006).

- **Formación académica:**

La mayoría de los deportistas son conscientes de la importancia de la formación académica para poder optar por una vacante en la que estén interesados/as dentro del mundo laboral. Hay quienes se forman durante su carrera deportiva y otros después, sobre todo en el caso de quienes compiten, o han competido, en deportes no profesionales (Puig & Vilanova, 2006).

- **Ahorrar:**

Como se ha mencionado con anterioridad, todos los deportistas que han participado en unos Juegos Olímpicos han gozado de becas procedentes del plan ADO o similares, ya sean de ayudas por parte de sus CCAA, sponsors, clubes o la misma federación (Puig & Vilanova, 2006). De este modo al final de carrera deportiva tienen un seguro con el dinero ahorrado, (Álvarez- Pérez & López-Aguilar, 2018). Esto les permite tener un “colchón” económico cuando finalizan su periodo de competición, pudiéndolo utilizar para formación académica, esperar a una oferta de trabajo idónea para ellos/as, inmuebles...etc. sin la preocupación de tener que depender de su familia, amigos...etc.

- **Planificación previa de la retirada deportiva:**

Decidir el momento de la retirada es un punto clave para la inserción laboral, para evitar que la retirada sea forzada. Este hecho aporta al deportista previsión de futuro y opción para la planificación (Puig & Vilanova, 2006).

- **Cartera de contactos:**

Durante la carrera deportiva es positivo hacer contactos y mantenerlos después de la retirada ya que los contactos pueden ser un primer paso para entrar en el mundo laboral (Gabler, 1997).

Tras haber explicado qué significa ser un deportista de Alto Nivel, cómo es su trayectoria, de qué ayudas puede optar para compaginar su carrera deportiva y formación académica, como una vez pasada esa fase de plenitud, el deportista se plantea su retirada deportiva y pasa por una transición personal y por último, su inserción dentro del mercado laboral.

Dentro de estas tres fases (carrera deportiva, retirada deportiva e inserción laboral) hay una entidad responsable del seguimiento y cuidado del DAN (deportista de alto nivel), que se encarga de gestionar los diferentes factores que rodean al deportista y prepararle para lo que le espera después de competir; el PROAD.

### 3.5. PROAD (ESPAÑA)

El **PROAD** es una entidad de ayuda a los deportistas de alto nivel en España. Un soporte para la mayoría de ellos mientras compite ya que les ayudan a compaginar sus estudios con su carrera deportiva.

Para ser más específicos, es el Programa de Atención al Deportista, puesto en marcha por el Consejo Superior de Deportes (CSD) junto con el Ministerio de Cultura y Deporte. Cuentan también con la colaboración del Colegio Nacional de Doctores y Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología, donde tiene un alto reconocimiento y prestigio en el ámbito sociolaboral. Este programa, como ya indican su nombre, está orientado a la ayuda de los deportistas de Alto Nivel (DAN) y de Alto rendimiento (DAR) cuyas comunidades autónomas estén adscritas en dicho programa, y tiene como objetivo intentar dar respuesta a algunas de las necesidades socio profesionales de los deportistas (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.). El PROAD se creó para que los deportistas pudieran dedicarse plenamente al deporte de alto nivel y rendimiento, adquiriendo excelentes competencias profesionales como puede ser la motivación al logro, trabajo en equipo y compromiso. Pero las exigencias y esfuerzos que se derivan de este estilo de vida, el cual incluye entrenamientos diarios, concentraciones, competiciones y continuos viajes, pueden suponer un obstáculo para el desarrollo de las carreras profesionales de los deportistas (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.). Debido a esto, el programa afronta estas dificultades con la intención de reducir su incidencia y permitir que los éxitos deportivos se puedan compaginar con sus éxitos profesionales (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.).

#### *Finalidad del PROAD*

De acuerdo con la página web oficial del Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, el PROAD es una estructura de atención individualizada presencial y telemática que integra y ofrece información, asesoramiento, orientación, y gestión de todos los recursos que puedan necesitar los DAN y DAR, para facilitar su proceso de transición de su vida profesional al concluir su carrera deportiva. Esta estructura está formada por una red de tutores donde cada uno de ellos es asignado a un deportista para poder analizar juntos su itinerario formativo y profesional, y así detectar sus necesidades. Estos tutores se encargan de recoger e integrar los diferentes recursos existentes que hay, ya sean en materia formativa, formación reglada o no, continua y ocupacional y laboral, intermediación laboral y apoyo en la búsqueda activa de empleo susceptibles de interesar al deportista, ya sea para su evolución profesional como para su acceso al mercado laboral. Asimismo, canalizan y acercan esos recursos al deportista según sus necesidades y demandas, mediando si fuera preciso, con los distintos agentes para permitir una adecuada conciliación de la actividad deportiva y sus actividades de formación profesional.

La finalidad del Proad está compuesta por diferentes objetivos para ayudar a cada uno de los deportistas en su conciliación con el mundo laboral fuera de su carrera deportiva:

1. Detectar distintas necesidades de los DAN y DAR puedan tener a la hora de llevar a cabo su formación profesional durante su carrera deportiva.
2. Integrar los recursos que cubran esas necesidades y demandas.

3. En caso de que no existan esos recursos, generarlos para que den respuesta más precisa a dichas necesidades.
4. Facilitar a los DAN y DAR el acceso a esos recursos que permitirán su mejora de empleabilidad y, por lo tanto, favorecerá su incorporación al mercado laboral una vez finalizada su carrera deportiva.
5. Mediar para fomentar la compatibilización entre la actividad deportiva del DAN/DAR.
6. Alcanzar acuerdos de colaboración con aquellas instituciones, entidades, organismos o empresas que participan directa o indirectamente en este proceso y que deseen colaborar en la incorporación y permanencia en el mercado laboral de este colectivo.

### 3.5.1. Metodología proad

La metodología que sigue empelando el PROAD para ayudar al deportista en su transcurso durante y post su carrera deportiva, es la misma que la de años anteriores ya que sus resultados siguen indicando que es la fórmula para poder cumplir con los objetivos del programa de la manera más eficaz. El análisis de las condiciones específicas, tanto a nivel individual como colectivo de los DAN, ha permitido realizar una metodología adaptada que permite mejorar la eficiencia del programa y cumplir sus objetivos. Las características comunes de este colectivo y la metodología que persigue el PROAD, quiere responder a las particularidades que se indican en la siguiente tabla (PROAD, 2017):

Tabla 1: Características deportistas y metodología PROAD. Fuente PROAD, 2017

Características del colectivo	Metodología PROAD
Gran movilidad y dispersión geográfica.	Trabajo en RED y atención telemática.
Edades tempranas para la toma de decisiones vitales.	Trabajo proactivo y a largo plazo.
Falta de tiempo y desarrollo de una actividad de gran exigencia.	Flexibilidad, trabajo y colaboración con la estructura de apoyo deportiva.
Situaciones, necesidades y perfiles muy diferentes entre los deportistas	Gestiones y asesoramiento personalizado: con asignación de un tutor—consultor personal, único interlocutor con el deportista.

El método de trabajo que lleva a cabo el PROAD 2017 consiste en:

Realizar un trabajo con un equipo descentralizado y multidisciplinar de consultores-tutores asignados individualmente a los deportistas, teniendo como principios de intervención:

1. Atención personalizada.
2. Flexibilidad.
3. Proactividad.
4. Integración de servicios y eficiencia.

Un ejemplo de actuación para mayor entendimiento sería: el PROAD se pone en contacto con el deportista para conocimiento de este, sobre la existencia de un tutor/a en caso de necesidad de lidiar con los problemas que pueda tener el deportista con estudios, empleo, apoyo psicológico, becas...etc. Entonces se crea una vida de comunicación privada donde el deportista contacta con su tutor/a en caso de necesidad. El responsable del deportistas intenta mantener contacto con su atleta para ver donde puede necesitar ayuda.

El equipo que conforma el grupo de tutores es multidisciplinar, y cuenta entre sus perfiles con deportistas que son o fueron de alto nivel, con formación superior, y profesionales licenciados en Sociología, Psicología, Magisterio, Ciencias Políticas y Derecho especialistas en Formación, Empleo o Inserción Sociolaboral, (PROAD, 2017).

### 3.5.2. Actividad proad

El PROAD organiza actividades principales para ofrecer una solución a las necesidades que surgen del deportista (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.). Estas actividades se centran en orientación profesional, en las cuales se detectan las necesidades de los DAN/DAR, se orienta profesionalmente a nivel de empleo y se elaboran itinerarios de formación y profesionales, o en formación, en las cuales se informa sobre becas y ofertas formativas, se apoya la gestión de inscripciones a actividades formativas, se facilita la conciliación entre actividad formativa y deportiva, y se facilita el acceso a prácticas laborales (PROAD 2017).

El trabajo del equipo de tutores y consultores actúa sobre formación, empleo y atención social. Las actuaciones que se realizan en los ámbitos mencionados anteriormente se clasifican en gestiones, seguimiento, asesoramiento y análisis-diagnóstico. Estas actividades comprenden la tutorización individual del deportista, la puesta a disposición de recursos en ámbito laboral, la gestión de conciliación entre actividad académica/laboral y deportiva, monitorización del deportista de alto nivel, promoción de bolsas de empleo y laborales, y atención psicosocial (PROAD 2017).

#### *Empleo*

Una vez el deportista se decanta por la búsqueda de empleo, obtiene por parte del PROAD:

1. Información y asesoramiento acerca del mercado laboral, contratos, seguridad social, derecho del trabajo.
2. Información y asesoramiento acerca de los yacimientos de empleo adaptados a los perfiles profesionales.
3. Asesoramiento y apoyo durante el proceso de búsqueda activa de empleo.
4. Facilitación de herramientas para la búsqueda activa de empleo.
5. Intermediación laboral con empresas, entidades e instituciones.
6. Gestión de bolsa de empleo.
7. Seguimiento de las incorporaciones laborales.
8. Seguimiento del mantenimiento de trabajo.

#### *Colaboraciones*

Dentro de la faceta laboral que ofrece el PROAD, existen colaboraciones con empresas y entidades de carácter público y privado (Anexo 3), de cara a mantener una bolsa de trabajo activa para los DAN/DAR:

1. Realización de acuerdos de colaboración con instituciones y organismos privados.
2. Coordinación de actuaciones con las entidades colaboradoras.
3. Prospección laboral de empresas potencialmente empleadoras de DAN

### 3.5.3. Estructura organizativa

La estructura que rige el funcionamiento del PROAD es plana teniendo dos niveles jerárquicos, (PROAD, 2017); Coordinación y Dirección. Este tipo de estructura permite añadir y modificar los grupos de coordinación sin cambiar las líneas de comunicación, la estructura organizativa, la metodología de trabajo, quedando así, abierta a más incorporaciones de deportistas al programa.

Inicialmente cada consultor/a se hacía cargo de un número aproximado de 60 deportistas, responsabilizándose de alcanzar los objetivos del programa. En los últimos años esta cantidad ha cambiado, aumentando a una media de 80 deportistas a lo largo del año, (PROAD, 2017).

La figura del coordinador/a se responsabiliza de haya una comunicación efectiva y la información se comparta entre todos los consultores independientemente del grupo de coordinación en el que se encuentren. También es el encargado de facilitar recursos del PROAD, responsable de la comunicación con las instituciones y empresas que trabajan con el programa y de coordinar y llevar a cabo las políticas y acciones que desde la dirección técnica y el CSD se quieran implantar, (PROAD, 2017).

La responsabilidad y gestión del personal adscrito al Programa se establece de la siguiente manera, (PROAD, 2017):

- La consultora Fairsolving es la responsable de la dirección técnica, organizativa y funcional del programa. Así como la gestión administrativa y de Recursos humanos.
- El Consejo Superior de Deportes, a través de su Servicio de Atención al Deportista, de la Subdirección de Alta Competición, se encarga de la dirección del Programa, definiendo las políticas de desarrollo de la Ley del Deporte y del Real Decreto sobre los DAN, las políticas de comunicación y las relaciones institucionales.



Ilustración 5: Organigrama PROAD.  
Fuente PROAD, 2017

## Datos estadísticos PROAD

Desde el inicio del Programa en 2008 y hasta mayo de 2018 han estado adscritos con tutor un total de 1779 deportistas, produciéndose un aumento respecto al año 2016 de un 4,26% pasando de 865 a 942 deportistas tutorizados. Este incremento de deportistas corresponde a la entrada de las CCAA de Extremadura o I. Baleares como integrantes activos en el PROAD, (PROAD, 2017).



Ilustración 6. Deportistas tutorizados 2008-2017. Fuente PROAD, 2017

Dentro de la asignación de tutores, los deportistas atendidos por el Programa se clasifican en los niveles 1,2,3 (de mayor a menor necesidad) que cuentan con un tutor o tutora permanentemente asignado/a y en el nivel 4 que son deportistas atendidos a demanda de éstos, pero no cuentan con un tutor/a específico/a, (PROAD, 2017). Casi el 51% de los usuarios se encuentran en el nivel 1; el 28,5% en el nivel 2 y por último el 20,5% en el nivel 3 que son deportistas que ya han finalizado su etapa formativa y se encuentran en un empleo acorde a sus objetivos profesionales, (PROAD, 2017).

También disponen de dos programas específicos para perfiles muy específicos, como es el ATRADE, donde cuenta con 83 deportistas (10,5% del total), reciben atención intensiva y adaptada pues se encuentra en los últimos años de su carrera deportiva. El PROAD menor atiende a 67 deportistas, representando un 8,5% del total, (PROAD, 2017).

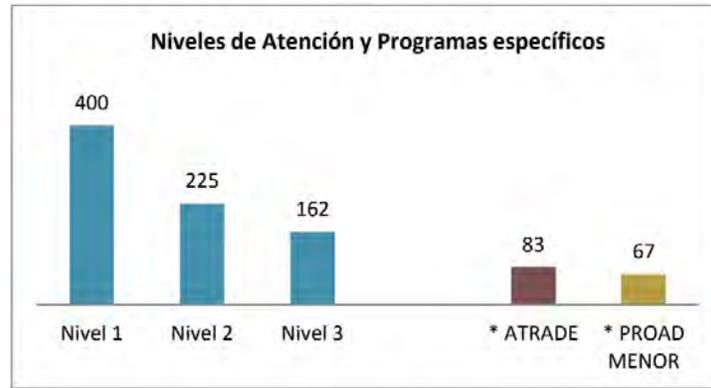


Ilustración 7. Niveles de Actuación. Fuente PROAD, 2017.

El gráfico a continuación resume el total de deportistas atendidos en la temporada 2017-2018, (PROAD,2017):



Ilustración 8. Deportistas Atendidos PROAD 2017-18. Fuente PROAD, 2017

Para concluir esta introducción al mundo del deportista de alto nivel, y tras tener una idea sobre las etapas por las que pasa un deportista desde su inicio como DAN, su exitosa trayectoria deportiva y cómo encara su retirada y su inserción en el mercado laboral, se ha analizado a la entidad responsable de su cuidado durante todas esas fases. Es por eso por lo que de todas las entidades que existen que puedan dar apoyo a dichos deportistas, el PROAD es el encargado de los deportistas DAN que aparecen en el BOE.

A pesar de su enorme esfuerzo y su intención de llegar a todos los deportistas, a veces esta entidad se queda a medias de acompañar al deportista a lo largo de toda su vida deportiva. Como ya se mencionará en las conclusiones generales de este estudio, el PROAD necesitaría un órgano ejecutivo que tomara parte en la actuación ante los problemas con los lidian los

deportistas en su día a día, teniendo apoyo y colaboraciones con las entidades que regulan este mismo ámbito, pero a nivel autonómico o local. De esta forma se asegurarían poder llegar a todos sus deportistas tutorizados y estar actualizados.

A continuación, se procederá mediante el estudio realizado a ver cómo ha influido esta entidad en las fases mencionadas anteriormente.

## 4. METODOLOGÍA

Una vez entendido el contexto que envuelve al deportista de alto nivel y los procesos por los que pasa hasta formar parte del mercado laboral, para poder comprobar e intentar comprender la trayectoria de dichos deportistas, se procede a llevar un estudio con una muestra de DAN. Específicamente, los participantes debían estar reconocidos/as por el Consejo Superior de Deportes y figurar en el Boletín Oficial del Estado. También se eligió a exjugadores/as de la modalidad de Rugby 7s, que habían formado parte del combinado nacional, sobre todo, parte del proyecto olímpico que se elaboró de cara la clasificación de los Juegos Olímpicos de verano en Rio de Janeiro 2016.

De manera más detallada, la muestra que participó en el estudio fue de 12 exjugadores, con una edad media de 32,91 años actualmente, de los cuales el 50% eran hombres y el 50% mujeres, con una media de 9,83 años dedicados a la selección nacional. Respecto a su formación académica el 8% había finalizado sus estudios de secundaria, el 8% FP, el 50% estudios Universitarios y el 33% posuniversitarios. Como se puede apreciar, uno de los aspectos que se intentó cuidar, fue que el porcentaje de representación de hombres y mujeres fuera la misma. También se intentó que fueran de diferentes comunidades autónomas (3 Cataluña, 3 Madrid, 2 A Coruña, 2 Valencia, 1 País Vasco y 1 Sevilla), para poder plasmar las diferentes realidades que pueda haber en cada sitio. Otra de las características que tienen en común, es que ninguno de ellos obtuvo una beca interna en los Centro de Alto Rendimiento (CAR), por lo que ellos/as eran responsables de su alojamiento.

A continuación, una tabla resumen del perfil de los deportistas (tabla 2):

Tabla 2. Características de los deportistas. Fuente propia

<i>Características DAN</i>		
<b>EDAD</b>	<i>Rango entre 29 y 37 años</i>	<i>Media: 32,91</i>
<b>SEXO</b>	<i>Mujeres: 6 (50%)</i>	<i>Hombres: 6 (50%)</i>
<b>RESIDENCIA</b>	<i>Cataluña: 25% n=3</i>	<i>A Coruña: 17% n=2 País Vasco: 8% n=1</i>
	<i>Madrid: 25% n=3</i>	<i>Valencia: 17% n=2 Cataluña: 8% n=1</i>
<b>NIVEL ACADÉMICO</b>	<i>Primaria: 0% n=0</i>	
	<i>Secundaria: 8% n=1</i>	
	<i>FP: 8% n=1</i>	
	<i>Universitarios: 50% n=6</i>	
	<i>Posuniversitarios: 33% n=4</i>	

La recogida de información se efectuó a través de un método cuantitativo, para ser más precisos, mediante un cuestionario entregado directamente a los exdeportistas a través del correo electrónico.

El cuestionario consta de 44 preguntas en las que se dividen en 4 secciones; la primera trata sobre el periodo de carrera deportiva del jugador/a, la segunda hace referencia a su retirada deportiva, la tercera sobre su inserción laboral y, por último, sobre el perfil sociodemográfico del participante. (anexo 5). El tipo de preguntas que se llevaron a cabo en todo el cuestionario fueron mezcla de cerradas y abiertas, con posibilidad de contestar con multirrespuesta si así lo creían más conveniente. Siempre se daba la opción de otros en las preguntas más descriptivas para que pudieran expresar exactamente su sentimiento o punto de vista en ese momento.

El objetivo de este estudio es conocer como fue el contexto de estos deportistas y qué entidades y factores influyeron en el proceso de la retirada deportiva y en la inserción laboral de los deportistas de alto nivel de rugby 7s. Cuando se habla de factores se refiere al impacto que ha tenido la retirada deportiva en los participantes de este estudio, cuál de las razones fue la principal que les llevó a tomar esta decisión y cómo fue su inserción laboral (positiva o negativa).

Para dar más claridad, se entiende “impacto” como un efecto emocional debido a una situación específica e importante, como es la retirada deportiva en este caso, y que tiene consecuencias psicológicas y físicas en una persona.

Una vez contestado el cuestionario y para poder llevar a cabo el análisis estadístico, se utilizará el test de chi cuadrado y evaluar el impacto de la retirada en los deportistas, se desarrolló una escala de impacto (negativo, neutral y positivo) a partir de los sentimientos que tuvieron en el momento de su retirada deportiva (pregunta 22 del cuestionario). Para poder determinar los valores *negativo*, *neutral* y *positivo* de esta escala, se definió a través de si el sentimiento que marcaron fue negativo, neutral o positivo, incluyendo los sentimientos que añadieron en el apartado “otros”.

Para llevar a cabo esta medición, se le da el valor de +1 a un sentimiento positivo (ejemplo: Ilusionado/a=1, Satisfecho/a=1, Motivado/a=1), -1 a los sentimientos negativos (nostálgico/a=-1, enfadado/a=-1) y las emociones que ellos/as describan en el apartado de “otros”, seguirán el mismo criterio de evaluación que el anterior.

A continuación, se elabora una escala donde se relaciona el sentimiento del deportista con el nivel de impacto que tuvo, *Negativo*, *Neutral* y *Positivo*. Como los valores que utilizamos son -1; 0 y +1, estos mismos valores harán referencia al nivel de impacto, es decir, Nivel negativo estará asociado a -1, nivel neutro a 0 y nivel positivo a +1.

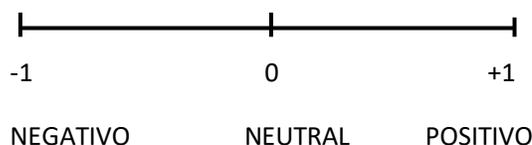


Ilustración 9. Escala Impacto de Retirada deportiva. Fuente propia 2019

Para explicar el valor de 0, como no había ningún sentimiento al que se le pudiera dar el valor de 0, será el resultado de un conjunto de un sentimiento negativo y otro positivo. Para dar un ejemplo, un sentimiento nostálgico=-1 tendría un impacto negativo, un sentimiento positivo como satisfecho =+1 tendría un impacto positivo, y si indican que se sintieron nostálgicos (-1) y satisfechos (+1) al mismo tiempo, el resultado del impacto sería neutro (0). Los valores de los sentimientos no se suman, simplemente hacen referencia a la polaridad del sentimiento. El resultado de 2 sentimientos positivos no sería +2, si no +1 ya que se refiere a que el impacto fue positivo, y lo mismo ocurre con los sentimientos opuestos.

La segunda variable que se quiso analizar fue si la orientación laboral que tuvieron fue positiva o negativa. Para ello se entiende que, si consiguieron empleo después de su retirada, ese proceso fue positivo y en el caso contrario, negativo.

Con este estudio se espera conseguir una respuesta a las preguntas que se planteaban al inicio de este trabajo, como *cuáles son los factores o el impacto que tiene la retirada deportiva en los deportistas de alto nivel en rugby 7s o si hay alguna entidad que dé apoyo a estos atletas durante las fases de su vida deportiva, o cuales son los factores que puedan ayudar a una inserción laboral positiva.*

A la hora de tratar los datos obtenidos del cuestionario, se llevará a cabo un análisis descriptivo de la situación que tenían los deportistas durante su carrera deportiva utilizando Excel como herramienta principal para obtener porcentajes y gráficos de los datos. Durante el proceso de retirada deportiva e inserción laboral para poder analizar su impacto respecto a factores como sexo, edad, ayudas recibidas, planificación previa y nivel de formación académica, se realizará un análisis estadístico entre los diferentes factores que afectan a los deportistas. Este análisis estadístico se llevará a cabo con el programa especializado en ello, RStudio. Esto permitirá poder realizar la prueba de chi cuadrado, lo determinará el valor de *p-value* y así ver si los resultados obtenidos serán significativos o no.

Por último, se proponen las siguientes hipótesis:

- H1: Los hombres tienen más ayudas económicas que las mujeres en su etapa de carrera deportiva para gestionar estudios, vivienda y trabajo.
- H2: La mayoría de los deportistas se retiraron voluntariamente siendo *planificación de un futuro* el motivo principal.
- H3: Los factores que más se asocian con la retirada deportiva de un atleta son de naturaleza *negativa* (como insatisfacción, enfado y nostalgia).
- H4: En la inserción laboral tener una formación académica previa les facilitó el proceso.

## 5. RESULTADOS

Una vez explicado cómo se procederá a llevar a cabo este estudio, y su recolección de datos a través del cuestionario (anexo 5), se procederá al análisis de los resultados obtenidos. Antes de comenzar, debido a que la muestra era  $n=12$ , muy pequeña, los resultados obtenidos en general al cruzar factores con las diferentes etapas de transición, el programa RStudio, mostraba que debido al número tan pequeño de participantes no podía sacar relación entre los diversos factores. Por eso, se decidió simplificar el estudio, optando por el análisis descriptivo y utilizando el análisis estadístico para corroborar las hipótesis.

Los resultados se muestran en los siguientes apartados con la finalidad de conocer los factores que influyeron a lo largo de la vida deportiva de los deportistas de alto nivel de rugby 7s.

### *Descripción de los datos obtenidos.*

Durante su carrera deportiva, el 83% de los deportistas tuvieron que compaginar deporte con estudios, pareciéndoles difícil a todos ellos este proceso. La entidad que ayudó más a estos deportistas durante este proceso fue la familia, 58%, y en segundo lugar el OAD (Orientación y atención al deportista, CSD) 42%.

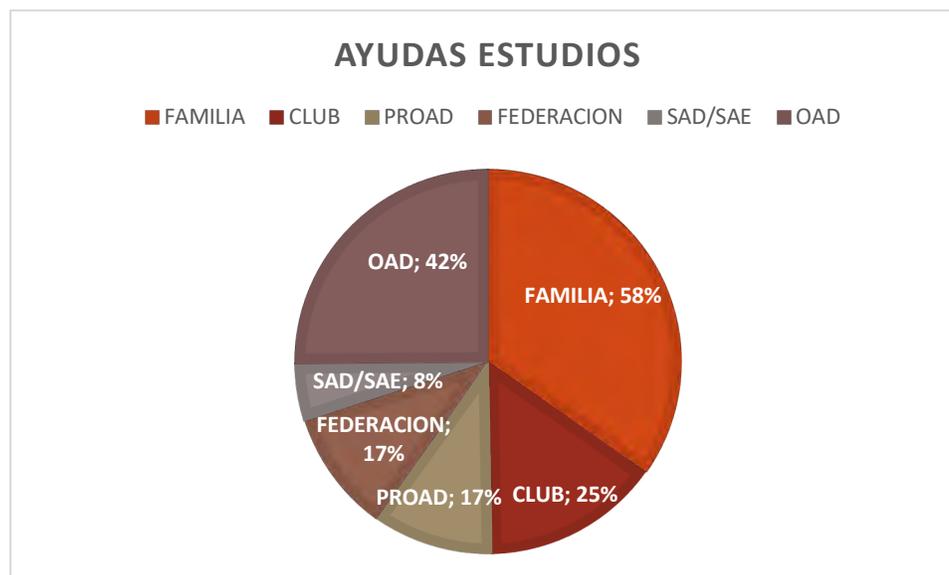


Ilustración 10. Ayudas económicas para compaginar estudios. Fuente Propia, 2019.

A parte de estudiar, el 67% también tuvo que compaginar su carrera deportiva con su vida laboral, de los cuales el 88% reconoció como difícil este proceso y donde se pudo observar que la naturaleza de estos trabajos, el 83% son temporales, de los cuales solo el 50% son reglamentados. Igual que se hizo en el apartado de los estudios, se quiso saber si había alguna entidad que ayudaba a los deportistas en lo que a empleo se refiere, y dentro de las entidades, el club, con un porcentaje de 71% sobre los que recibieron ayudas, el 100% eran hombres.

Respecto al tipo de vivienda que tenían, el 67% compartía piso de alquiler con más personas, de los cuales muchos alternaron ese periodo con residencias en ciertos periodos de

competición, un 42%, y solo el 8% se podía permitir vivir solo en un piso de alquiler. La entidad que más apoyó a los deportistas en este tema fue en primer lugar el club (42%) y en segundo lugar la familia (25%).

Por otro lado, como deportistas de alto nivel, se les preguntó si percibían becas o primas, donde todos contestaron positivamente, siendo la Federación Española de rugby y el CSD con las becas ADO, 83%, las entidades principales de soporte económico. Dentro del ámbito “otros” los deportistas que pertenecían a comunidades autónomas con programas propios de deporte, como puede ser en el País Vasco, *Basque team*, o en Galicia, *fundacio deporte galego*, también ayudaban económicamente a estos deportistas.

De cara a orientar como fue la etapa previa a la retirada, por último, dentro de la fase de su carrera deportiva, se les preguntó si habían ahorrado parte de sus becas como colchón financiero para un plan de futuro, el 75% sí que tuvo un plan de ahorros mientras que el 25% no contempló el ahorro como parte de una planificación de futuro.

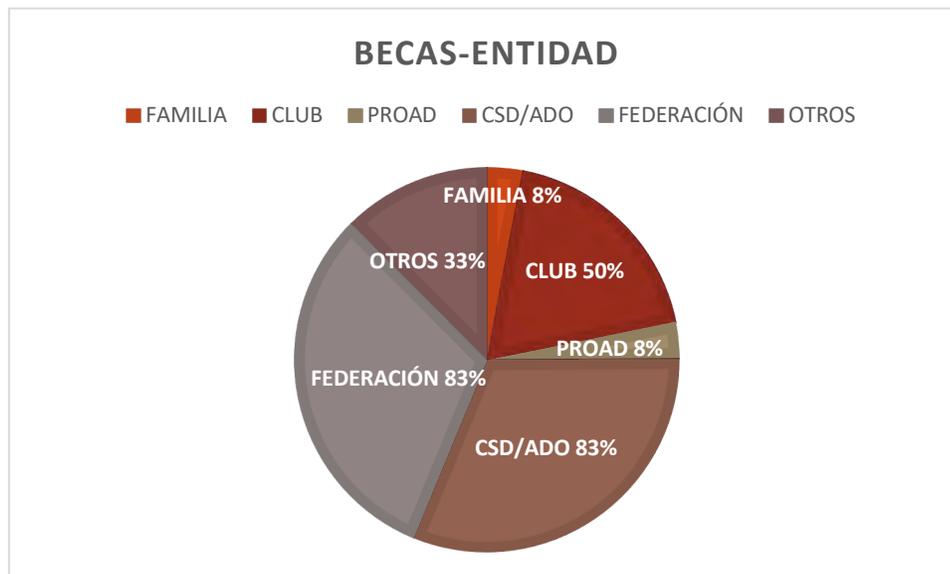


Ilustración 11. Entidades que ofrecían becas a los deportistas. Fuente propia, 2019

Una vez finalizada la etapa de su carrera deportiva, cuando se analiza la transición de la retirada, todos los deportistas habían pensado alguna vez en el momento de dicha retirada deportiva. Cuando se les preguntó si habían recibido información previamente sobre la retirada deportiva y cómo afrontarla, el 75% afirmó que sí, pero la fuente de información provenía de un ámbito personal del deportista, familia 50%, amigos 41,7%, compañeras de selección 41,7%. Mientras que la información procedente de las instituciones (PROAD y Universidad) son de un 8,3% entre los deportistas.

El 84% de ellos decidió retirarse de manera voluntaria, mientras que solo en un 8% la causa fue una lesión, y el otro 8% fue una decisión técnica por parte del staff de la selección nacional.

Dentro de los que decidieron voluntariamente finalizar su carrera deportiva, y según se puede apreciar en la ilustración 12, el motivo más común fue una planificación de futuro (65%), seguido por una presión social (25%) la cual los deportistas describían como “búsqueda de una

*estabilidad laboral debido a la edad y a los escasos ingresos por ser deportista profesional en este deporte”.*



Ilustración 12. Gráfica motivo principal de retirada. Fuente propia, 2019.

Dentro de esta fase, el 91,7% de los deportistas habían diseñado previamente a su retirada deportiva, un plan de acción, siendo la principal actividad buscar un empleo 58,3% y trabajar 58,3%.

A la hora de producirse la retirada, los deportistas fueron preguntados como se sintieron en aquel momento, y podían elegir varios. El sentimiento de nostalgia fue el más común (92%).

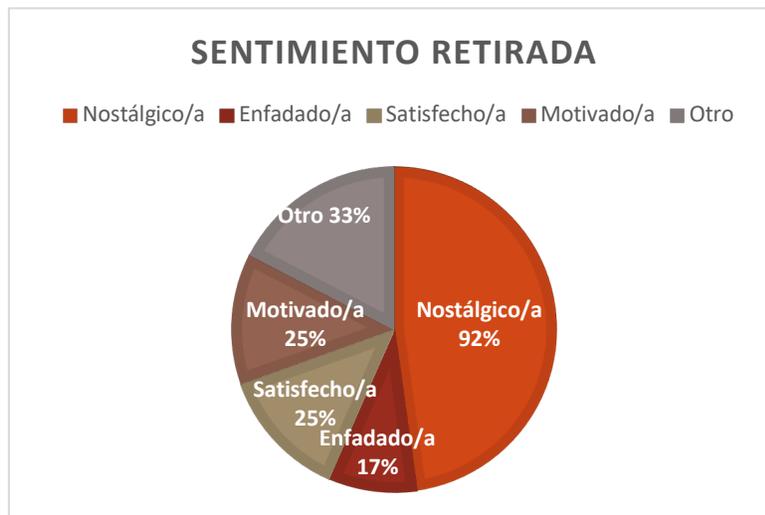


Ilustración 13. Sentimientos en la Retirada deportiva. Fuente propia, 2019.

Otro de los aspectos relacionado con el estado emocional que tuvieron, fue si se sintieron preparados para afrontar su nueva etapa en la sociedad actual, un 50% afirmó que sí que lo

estaban, apoyándose en que gracias a tener información previa (58,3%) y una planificación (58,3%), su proceso fue más soportable.

Respecto al tiempo que creen haber necesitado para dicha adaptación, el 50% necesitó más de 12 meses para esta nueva vida, el 25% entre 8 y 11 meses, el 8,3% de 4 a 7 meses y por último, el 16,7% de 1 a 3 meses.

En lo que se refiere a la inserción laboral que vivieron, las principales dificultades que se encontraron fueron la falta de experiencia laboral (83,3%) y la falta de reconocimiento de su carrera deportiva como experiencia laboral (58%)

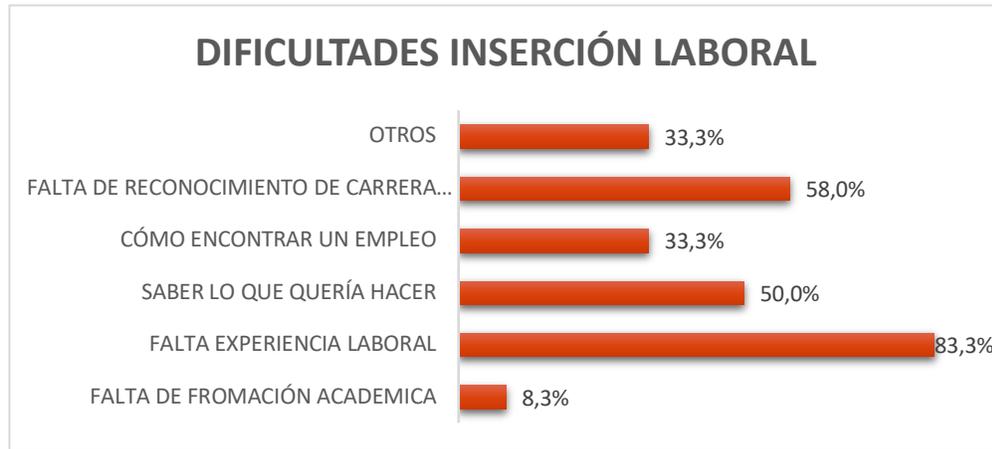


Ilustración 14. Dificultades inserción laboral. Fuente propia, 2019.

De cara a esa inserción laboral, el 100% reconoció no haber formado parte de ningún programa de inserción en el mercado laboral, donde el 75% asegura que es por desconocimiento de si existe o como acceder a él.

A la hora de conseguir empleo, el 75% recibió ayuda por parte de la familia (33%) y el club (25%), mientras que un 17% consiguió su empleo por cuenta propia. Solo el 8% no consiguió empleo. Durante este periodo, el 42% tuvo que compaginar estudios y empleo, y el 80% de ellos/as recibió soporte por parte de la familia (100%).



Ilustración 15. Ayuda entidades en la inserción laboral. Fuente propia, 2019.

En esta etapa de inserción laboral, y para ayudarles a la hora de reconocer sus competencias, se les formuló una pregunta sobre cuales creían que eran las competencias que resaltarían de ellos mismos sus compañeros de trabajo, la más votada fueron: autodisciplina (92%), motivación (83%) y trabajo en equipo (75%),



Ilustración 16. Competencias que reconocerían ámbito laboral. Fuente propia, 2019.

Por último, se les pide una valoración general de todas las entidades que han formado parte del proceso de retirada deportiva e inserción laboral y que les han ayudado, ya sea a nivel económico o dando apoyo. La valoración se hacía con una escala del 1 al 5, donde 1 era muy insatisfecho/a y 5 muy satisfecho/a. El resultado medio obtenido ha sido de un 2,9.

El último apartado del cuestionario hace referencia al perfil de los deportistas como la edad, sexo, nivel educativo y la situación laboral en la que se encuentran actualmente. Los datos demográficos se pueden encontrar resumidos en la tabla 2 expuesta en el apartado de metodología, aun así, se puede destacar que el nivel educativo de los deportistas es universitario (50%) o superior (33%). En cambio, la situación laboral se expone a continuación: todos/as trabajan actualmente, el 50% trabaja en el ámbito deportivo y el 67% está contento con su trabajo actual. Dentro de esta misma sección, el 75% son asalariados/as eventuales con carácter temporal. El tipo de entidad en la que suelen trabajar son empresas privadas (33%) u organizaciones sin ánimo de lucro, 33% (clubes deportivos). Solo el 17% trabaja para la administración pública y el 8% en una entidad pública.

Respecto al nivel de ingresos que perciben estos deportistas, el 42% tiene un sueldo entre 1.300€ y 1.899€, generalmente relacionado en un 25% con empresas de carácter público.

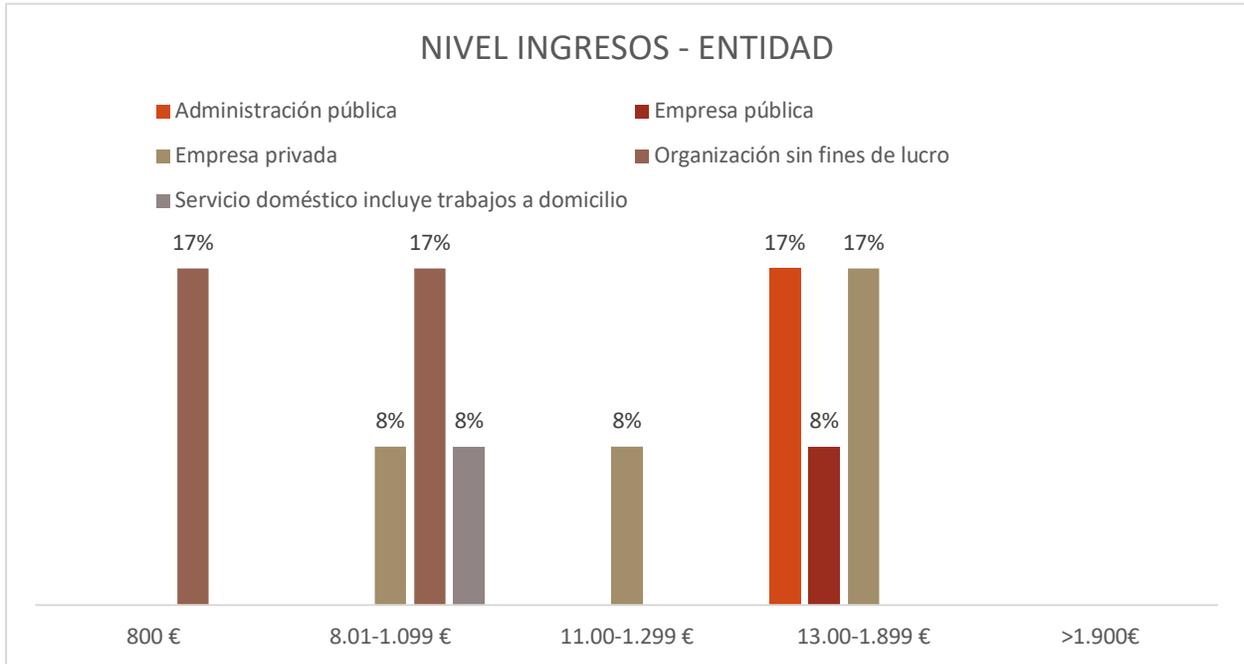


Ilustración 17. Relación nivel de ingresos con tipo de entidad. Fuente propia, 2019.

A continuación, se procederá al análisis estadísticos de los datos correspondientes sobre el impacto que ha tenido la retirada deportiva en los deportistas y como ha sido su inserción laboral.

Análisis estadístico:

Se comenzará con el impacto que tuvo la retirada deportiva en los participantes del estudio, y con qué factores tiene relación significativa. Los factores a determinar son (sexo, edad, ayuda en la retirada deportiva, planificación previa y nivel académico).

Como se ha explicado con anterioridad en el apartado de metodología, el impacto que ha tenido la retirada deportiva se medirá positivo, neutral y negativo. El primer factor con el que se quería comparar era el sexo del deportista. Como se puede ver en el siguiente gráfico, el proceso de retirada deportiva afectó de manera negativa al 33,3% de las mujeres deportistas y al 25% de los hombres, mientras que a solo el 16,7% de los deportistas masculinos les influyó de manera positiva, no habiendo ninguna mujer a la que le haya repercutido positivamente.

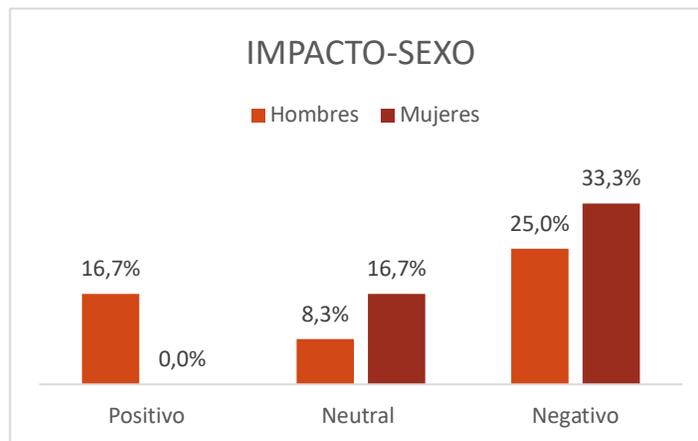


Ilustración 18. Impacto retirada deportiva vs sexo. Fuente propia, 2019.

Es por esta razón que mirando el impacto que tuvo la retirada deportiva según el sexo del deportista y en los datos obtenidos ( $X^2 = 55.12$ ,  $df = 2$ ,  $p\text{-value} = 1.074e-12$ ), el valor de chi cuadrado es inferior a 0,05, lo que quiere decir que hay relación significativa entre el impacto de la retirada deportiva y el sexo de los deportistas.

La siguiente relación que se quiso mirar fue de qué manera la retirada deportiva afectaba a los deportistas según su edad. Se hizo una división de menores de 35 y mayores de 35. El gráfico muestra que el 50% de los deportistas eran menor de 35 años y tuvieron un impacto negativo debido a la retirada. Debido a que  $X\text{-squared} = 40.028$ ,  $df = 2$ ,  $p\text{-value} = 2.033e-09$ , el valor de chi cuadrado es inferior a 0,05 mostrando que existe una relación significativa entre como fue el impacto de la retirada deportiva y la edad.

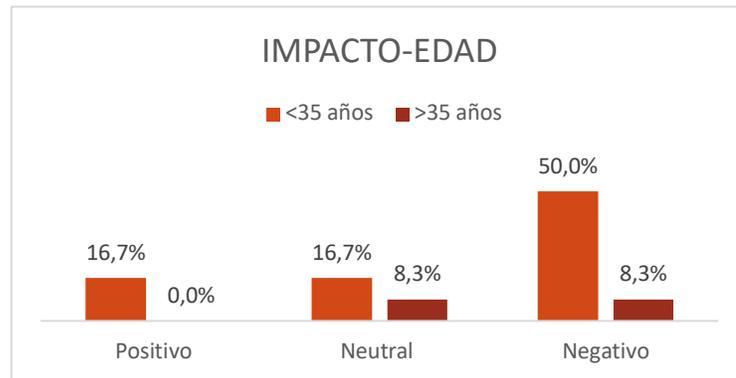


Ilustración 19. Impacto de la retirada deportiva vs edad. Fuente propia, 2019.

Otro de los factores que se empleó para cruzar con el efecto de la retirada deportiva fue si recibir ayudas era significativo para este proceso. El 33,3% a pesar de recibirlas tuvo un impacto negativo, y solo el 16,7 fue positivo. A los que no recibieron esa ayuda para esa transición, les afectó de manera negativa (25%) y neutral (25%). El chi cuadrado nos revela que ( $X\text{-squared} = 13.886$ ,  $df = 2$ ,  $p\text{-value} = 0.0009653$ ) al ser menor de 0,05 la relación que existe entre ambos factores es significativa.

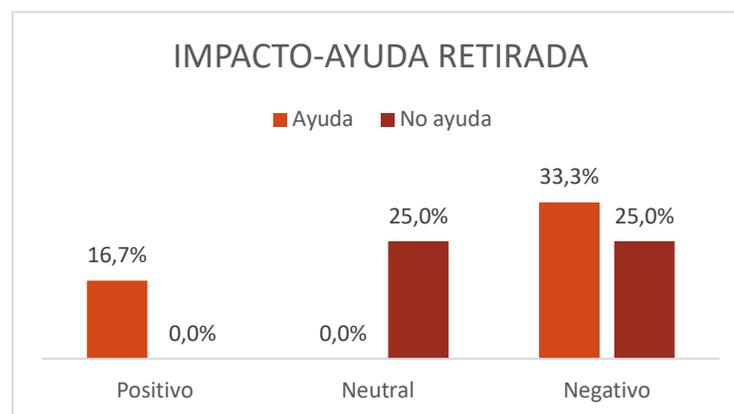


Ilustración 20. Impacto retirada deportiva vs ayuda en este proceso. Fuente propia, 2019.

Uno de los factores más importantes a la hora de cruzar con el impacto que podía tener la retirada deportiva fue si los deportistas habían hecho una planificación previa o no. Los datos nos muestran que  $X\text{-squared} = 3.1346$ ,  $df = 2$ ,  $p\text{-value} = 0.2086$ , lo que da a entender que chi cuadrado es mayor a 0,05 mostrando que no existe una relación significativa entre ambos indicadores. La imagen 21, muestra que, a pesar de tener una planificación previa, el 33,3% de los deportistas tuvieron un impacto negativo durante su retirada deportiva.

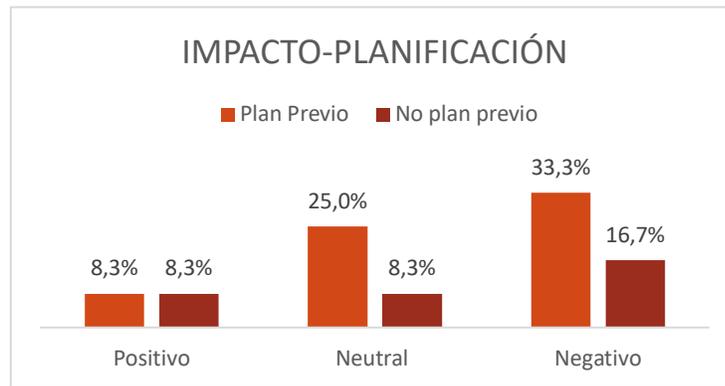


Ilustración 21. Impacto retirada deportiva vs planificación. Fuente propia, 2019.

Siguiendo con el análisis de la repercusión que tuvo el proceso de retirada deportiva en los participantes, el último factor con el que se cruza es con el nivel académico. Lo que se busca es saber de qué manera influyó este indicador en los deportistas. Los porcentajes exponen que a pesar de tener una formación universitaria el 25% tuvo un proceso negativo, junto con el 16,7% en el que su formación fue solo secundaria o formación profesional (FP). Los datos revelan que  $X\text{-squared} = 25.075$ ,  $df = 4$ ,  $p\text{-value} = 4.859e-05$  es inferior a 0,05 manifestando que hay una relación significativa entre factores.

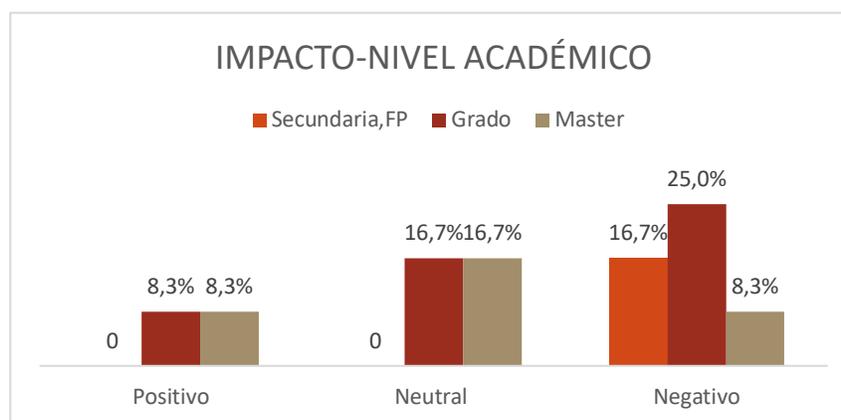


Ilustración 22. Impacto retirada deportiva vs nivel académico. Fuente propia, 2019.

Para terminar de analizar el proceso de la retirada deportiva se investiga si la razón del cese de la carrera deportiva tuvo relación significativa con el sexo de los deportistas. En la imagen se aprecia que ambos sexos coinciden en mayoría, 33,3%, en que la razón principal fue una planificación de futuro. Solo se produce una diferencia entre ellos cuando se trata de retirarse por presión social, el 16,7% de mujeres se identificó con esta opción frente al 8,3% de los hombres. Los valores  $X\text{-squared} = 35.649$ ,  $df = 6$ ,  $p\text{-value} = 3.225e-06$  al exponer que chi cuadrado es inferior a 0,05, desvela que sí que existe una relación significativa entre factores.



Ilustración 23. Razón retirada deportiva vs sexo. Fuente propia, 2019.

Después de analizar el proceso de la retirada y de su impacto, lo siguiente en lo que se quiso profundizar fue en la inserción laboral, si fue positiva o negativa. La primera variable con la que se cruza es con el sexo, donde la gráfica muestra que el 100% de los hombres tuvieron una orientación laboral positiva, en cambio, las mujeres un 50%. Los valores mostrados por el test de chi cuadrado,  $X\text{-squared} = 30.72$ ,  $df = 1$ ,  $p\text{-value} = 2.981e-08$ , muestran que al ser el valor menor a 0,05 existe una relación significativa entre ambos.

El último factor que se quiso observar fue el nivel académico, para poder extraer que impacto tuvo en la orientación laboral de los deportistas. Los valores del análisis de estos dos indicadores,  $X\text{-squared} = 18.594$ ,  $df = 2$ ,  $p\text{-value} = 9.17e-05$ , revelan que sí que hay relación significativa ya que chi cuadrado es menor a 0,05.

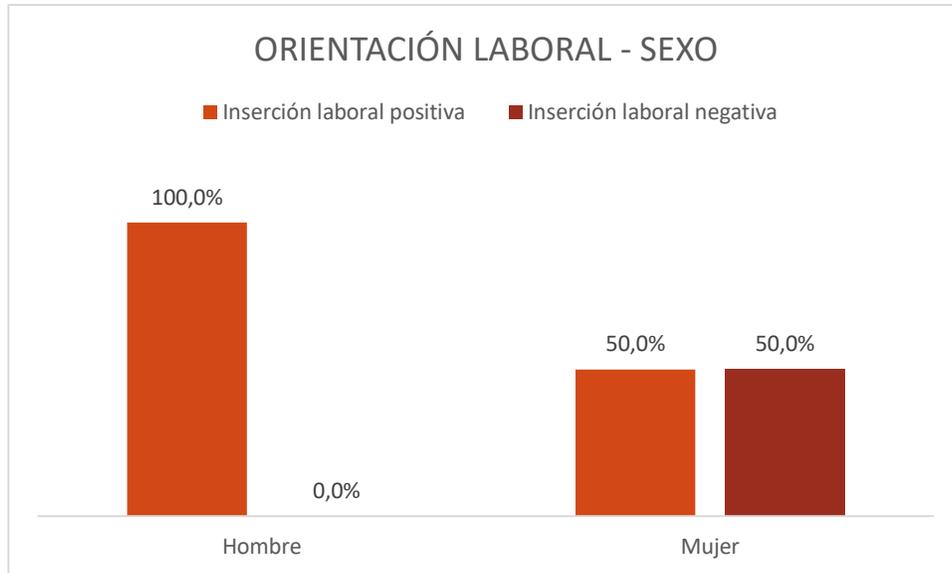


Ilustración 24. Orientación laboral vs sexo. Fuente propia, 2019.

Estos son los resultados obtenidos de los cuestionarios de los deportistas, donde revelan su contexto durante su carrera deportiva y se espera que contesten las preguntas planteadas al principio de esta tesis.

## 6. DISCUSIÓN.

En este apartado lo que se intentará será dar respuestas a las preguntas de investigación propuestas al inicio de este trabajo a través de los resultados obtenidos anteriormente. También se pretende dar veracidad a las hipótesis propuestas y poder entender el contexto por el que pasa un deportista de alto nivel de rugby 7s a lo largo de toda su vida deportiva.

Tal y como mencionan (Wylleman & Lavallee, 2004) en su modelo de desarrollo del deportista, donde no solo trata al atleta como una persona que practica deporte, sino que lo enfoca desde un punto de vista donde además tiene un desarrollo personal, social, académico y vocacional. Por eso es tan importante saber cuánta ha sido la ayuda percibida durante el periodo de competición para poder facilitar este proceso debido a las dificultades que suelen tener los deportistas a la hora de compaginar carrera deportiva con estudios, (Guille, Sarrazin, Carperen, Trouilloud, & Cury, 2002), (Marsh & Kleiman, 2003) y evitar que por dicha incompatibilidad termine con el abandono de su carrera como deportista, además de lidiar con la presión que provoca esta situación (Grissom, 2005) (García, Leo, Martín, & Sánchez, 2008), (Ruiz, Salinero, & Sánchez, 2008).

En la etapa sobre su carrera deportiva y asociada a la primera hipótesis, es importante saber cómo fue esa etapa para ellos/as y quien estuvo a su lado. Para poder contrastar si la primera hipótesis es verdadera, se hizo una recopilación por sexo de las ayudas que recibían los hombres y las mujeres en los ámbitos de estudio, vivienda y trabajo mientras competían. Como se puede observar en la ilustración 25, los hombres en general percibieron más ayudas en los estudios que las mujeres, un 92% frente a un 75%. Respecto a las ayudas en vivienda igual, los hombres superan en un 8% a las mujeres, y en el ámbito del trabajo, es donde la diferencia se hace más evidente, un 58% ante un 8% de las mujeres. Por lo tanto, demostraría que la hipótesis (H1) *Los hombres tienen más ayudas económicas que las mujeres en su etapa de carrera deportiva para gestionar estudios, vivienda y trabajo es verdadera*. La diferencia de ayudas entre ambos sexos puede ser debido a que los clubs masculinos son profesionales y tienen contrato como jugadores donde desempeñan su empleo en la misma asociación y el mismo club se encarga de dar alojamiento a sus jugadores, donde suele ser o un piso compartido o residencia.

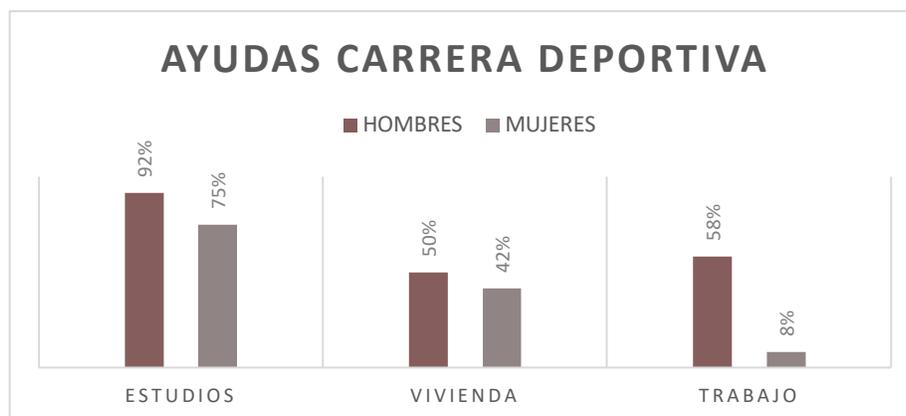


Ilustración 25. Resumen ayudas hombres vs mujeres. Fuente propia, 2019.

La primera pregunta planteada (RQ1) hace referencia a cómo es el impacto de una retirada deportiva en un deportista y como les afecta. Según (Quevedo Rico, 2018) la carrera

deportiva de un deportista al durar alrededor de 10 a 15 años y producirse justo en la entrada de la etapa de madurez de la persona (González Fernández & Bedoya López, 2008), tendrá un impacto sobre el deportista, ya sea negativo, neutral o positivo.

De esta manera para poder responder a esta pregunta, los resultados muestran que tanto los factores de edad, sexo, ayuda recibida en ese momento y el nivel académico del deportista al tener una relación significativa las respuestas de los participantes eran esperadas. Por ejemplo, se entendía que para los deportistas masculinos al haber recibido más ayuda previamente su impacto sería más favorable si comparamos con las mujeres. Pese a que, en los otros dos factores, como serían la obtención de ayudas durante la retirada y el alto nivel académico (universitario) sean positivos de cara al deportista, ya se esperaba que la respuesta del impacto fuera negativa. En cambio, tal y como se basó parte del estudio en (Puig & Vilanova, 2006) respecto a que tener una planificación previa ayudaría al deportista en esta transición, la respuesta de los deportistas fue inesperada, ya que aquellos/as que habían marcado tener una planificación previa a su retirada, igualmente tuvieron un impacto negativo o neutral.

A pesar de que sea imprevisto este hecho, el principal motivo de sus retiradas, tanto en hombres como en mujeres fue la planificación de un futuro, aunque no signifique que para ese futuro tuvieran una estrategia previa. El resultado anterior, confirma que la hipótesis (H2) *La mayoría de los deportistas se retiraron voluntariamente siendo planificación de un futuro el motivo principal es verdadera.*

No obstante, la decisión de retirarse deportivamente fuera voluntaria, y tal como menciona (Torregrosa, Sánchez, & Cruz, 2004) cuanto más control tenga el deportista sobre su retirada mejor será su adaptación, todos tuvieron sentimientos negativos hacia ella como fueron la nostalgia, insatisfacción y abandono (“otros”). Este hecho demostraría que la hipótesis (H3): *Los factores que más se asocian con la retirada deportiva de un atleta son de naturaleza negativa (como insatisfacción, enfado y nostalgia), no termina de ser cierta en su totalidad, ya que el sentimiento de enfado no es el más común, sino el de abandono que sienten los deportistas por parte de su antiguo entorno.*

Asimismo, mostraron sentimientos opuestos en los que sentían nostalgia por su carrera deportiva, pero estaban motivados por el futuro que tenían, o satisfechos por cómo finalizaron su etapa competitiva. Solo en un caso en el que la decisión no fue voluntaria por parte de un deportista, decidieron por él, muestra enfado ante tal fase. De esta manera, los resultados indican que a pesar de ser una decisión tomada a conciencia (Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998) y con una planificación (Puig & Vilanova, 2006) no garantiza una transición positiva, simplemente puede allanar un poco el camino, ya que el 50% de los deportistas necesitaron más de 1 año para adaptarse.

A continuación, para poder dar respuesta a la segunda pregunta de investigación, RQ2 *¿Cuáles son los factores que pueden ayudar a una inserción laboral positiva?*, se analizarán los resultados pertinentes a esta fase de transición del deportista que vive durante y después de su retirada deportiva. Como ya definía (Bisquerra, 1992) en la inserción laboral intervienen diversos factores como pueden ser el nivel de formación académica o competencias que posea del deportistas, así como, el estado del mercado laboral. Los resultados analizados en esta etapa muestran que la primera barrera con la que se encontraron fue con la experiencia laboral, ya que

la mayoría de las entidades no reconocen el deporte de alto nivel como experiencia, y tampoco ayuda el hecho de la falta de reconocimiento de dicha carrera deportiva, donde normalmente están infravaloradas en los deportes minoritarios. Además de estos dos factores, se le añade la fase de duda sobre qué es lo que quiere hacer el deportista en su vida. En este caso la falta de formación académica no fue una barrera, tal y como se mencionó antes, la mayoría tienen un nivel académico universitario o superior, aunque sí que lo fue para el deportista que con un nivel inferior al universitario. Por lo que la fundamentación de la última hipótesis (H4) *En la inserción laboral tener una formación académica previa les facilitó el proceso* sería cierta.

Otro de los *hándicaps* que hubo en esta inserción, pese a estar tutorizados (PROAD, 2017), es que ninguno de ellos/as formó parte de ningún programa o tuvo acompañamiento a la hora de encontrar empleo. Por lo que cuando se estudia por parte de quien tuvieron más ayuda en la obtención de su empleo, la familia, el club y amigos son las fuentes principales de ayuda y apoyo. Esto demuestra que los contactos, según mencionaba (Gabler, 1997) que posea el deportista dentro de su entorno regirán si su inserción laboral es más fluida o no, ya que toda la ayuda recibida pertenece a un entorno personal, donde normalmente los contactos son limitados al ámbito deportivo que les rodea (Puig & Vilanova, 2006). Esto implica que, si el deportista tiene otros objetivos laborales fuera de éste, tiene que empezar desde cero, con una edad de 30-35 años tal y como menciona (Álvarez A. , 2011) “sin” experiencia laboral.

Dada que una de las principales dificultades a la hora de encontrar empleo fue la falta de experiencia laboral, la forma de añadir valor a un puesto de trabajo y a lo que aportará ese deportista se hace mediante las competencias que posea, es la parte más difícil donde adquirir experiencia. Los deportistas marcaron como la principal competencia a destacar la autodisciplina que les da el deporte, que, junto con la motivación, son imprescindibles a la hora de conseguir objetivos, ya sean deportivos o no. Como el rugby es un deporte colectivo, otra de las competencias que marcaron fue el trabajo en equipo, ya que sin sus compañeros no hubieran podido alcanzar sus metas.

Por último, y para dar respuesta a la última pregunta de investigación, RQ3 “¿Hay alguna entidad que dé apoyo a estos atletas durante las fases de su vida deportiva (durante, retirada deportiva e inserción laboral)?”, hay una variedad de entidades que sí que están para apoyar al

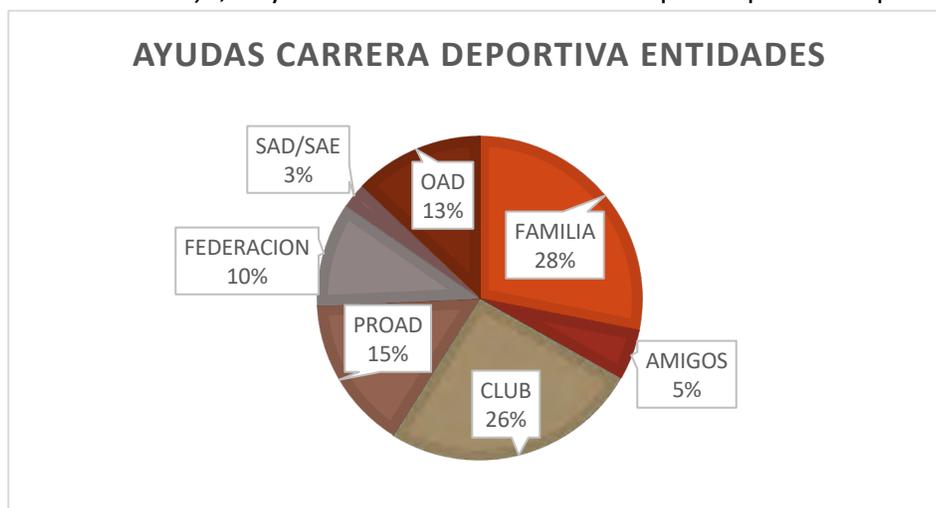


Ilustración 26. Ayudas de entidades a lo largo de la carrera deportiva. Fuente propia, 2019.

deportista en los diferentes ámbitos que le rodean, pero al final el apoyo más efectivo que han tenido los deportistas ha sido la familia y el club, se entiende que son las personas que más cerca están del deportista. Aun así, si se mira por cercanía al jugador/a, la federación debería mostrar más participación dentro de las etapas, ya que es la entidad responsable del desarrollo y rendimiento a nivel internacional del deportista, lleva un seguimiento más minucioso de los jugadores y tiene un conocimiento elevado sobre la vida de cada uno de ellos/as ya que se encargan de organizársela, dar becas y otros factores que no son principalmente deportivos.

Como se aprecia en el gráfico, el primer organismo que aparece como tal es el PROAD, el ámbito en el que más ha ayudado a los deportistas es en los estudios, mientras competían y tras terminar su carrera deportiva. La acción que tienen de tutorizar a los deportistas (PROAD, 2017), debería verse más reflejada en todas las etapas, no solo en la activa mientras compiten, que es donde no tienen demasiados problemas porque perciben más ayudas, sino en esa transición de despegue donde sus tutores podrían ayudarles a pasar de una manera más llevadera en la retirada deportiva e inserción laboral, (PROAD, 2017). Por esta razón, la valoración obtenida por parte de los deportistas a la hora de evaluar a las entidades en general haya salido justo por encima de la media, en la que están satisfechos en general por la ayuda recibida.

## 6.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación:

Después de haber discutido los hallazgos de este estudio, también es necesario abordar sus limitaciones. Para empezar, la mayoría de las limitaciones probablemente se deben al alcance del estudio. La primera limitación ha sido el tamaño de la muestra que, al ser tan pequeño, los programas estadísticos no encontraban relación entre los factores. Esto, además, repercute en los resultados no mostrando la realidad de todos aquellos jugadores/as de rugby 7 retirados. En segundo lugar, las siguientes limitaciones tienen relación con el cuestionario: la primera hubiera sido marcar una cuantía económica a las ayudas percibidas en toda la carrera deportiva, el hecho de tener cifras hubiera ayudado a estimar medias de ingresos y entender el estilo de vida que podría llevar un deportista. Otra de las limitaciones ha sido la valoración de las emociones en la retirada deportiva, al ser la evaluación con sentimientos y no con números, se debería haber usado una *Likert Scale*, (Joshi, Kale, Chandel, & Pal, 2015) una escala para poder representar las actitudes de los participantes sobre la retirada deportiva en este caso.

Igualmente, mostrar el tiempo exacto transcurrido en conseguir un empleo o no solo tenerlo, sino medir el nivel de satisfacción que tienen con el empleo, hubiera dado más detalles sobre el proceso de inserción laboral. Como última limitación, utilizar solo el método cuantitativo como forma de estudio ha limitado mucha información personal que se podría haber conseguido con la mezcla de un método cualitativo, como hubieran sido las entrevistas en profundidad, tanto con los deportistas como tutores PROAD, o representantes de la federación. Un método mixto hubiera sido más completo para conocer en profundidad esta temática y porque no, para concienciar a todos los que forman parte del mundo deportivo de alto nivel de la realidad del *post* de la carrera deportiva que sufren los deportistas. Creo que combinar mi propia experiencia como deportista de alto nivel retirada que está experimentando las dificultades de la retirada deportiva y su transición al mercado laboral, creará una imagen más holística.

Como futuras líneas de trabajo, y tal y como lo mostraban los deportistas en las preguntas abiertas de que aspectos mejorarían, las respuestas fueron claras respecto a las entidades que envuelven a los deportistas; deberían focalizarse no solo mientras el deportista compite, si no en su futuro. Así, entidades como el PROAD que está por encima de las federaciones, debería exigir un seguimiento más personal respecto a sus deportistas, ya sea con un departamento dentro específico de formación e inserción, o exigir la existencia de dichos programas dentro de la misma federación para mentalizar previamente al deportista como sugieren (Puig & Vilanova, 2006) o ayudarles en la transición de la retirada deportiva e inserción laboral, con las herramientas que poseen, ya sea a nivel de contactos para el empleo, apoyo psicológico o formación. El CSD, en este caso, y sus entidades de apoyo a los deportistas como es el PROAD, OAD o SAE, no abarcan a dar esa atención personalizada que se necesita. Esperaba demostrar algunas de estas dificultades en mi estudio, siendo capaz de mostrar la complejidad que hay en la transición de una carrera deportiva a su retirada e inserción laboral, donde muy probablemente sólo rasca la superficie.

## 7. CONCLUSIONES.

A partir de los estudios anteriores (Cecic - Erpic, Wylleman , & Zupancic, 2004), (Curtis & Ennis, 1988), (González Fernández & Bedoya López, 2008), (Puig & Vilanova, 2006), se puede extraer que la forma más eficaz de conseguir un buen proceso de retirada deportiva e inserción laboral es a través de la prevención y planificación previa, dando al deportista las herramientas de formación académica necesarias para facilitar su inserción al mundo laboral.

A raíz de las interpretaciones obtenidas de los resultados del estudio, y conocer la realidad de estos deportistas para dar respuesta a las preguntas de investigación, se puede determinar que a pesar de lo que demuestran los estudios mencionados anteriormente y en lo que se basan las entidades responsables de llevar a cabo los programas de ayuda al deportista, la formación académica, la planificación previa de la retirada, con su ahorro económico de becas y salarios, no garantiza el bienestar del deportista en su retirada deportiva y su inserción laboral en la sociedad, ya que la mayoría describe este proceso como negativo.

El principal problema por tratar sería el de ver al deportista como alguien que solo practica deporte (Álvarez A. , 2011) por parte de toda las entidades que le rodean. El deportista es una persona que se forma a lo largo de toda su carrera deportiva a nivel personal, social, académico y laboral. Dejar de lado alguna de estas variantes es condenar al deportista a una retirada traumática y forzada, y los principales responsables de hacer que el deportista prevea una planificación, una formación y un futuro, son la federación, el PROAD y todos aquellos organismos expertos en este ámbito. La familia, amigos y círculo personal apoyarán y empujarán al deportista a conseguirlo.

En lo que respecta a la inserción laboral, es un ámbito que puede ayudar al deportista a buscar esa estabilidad de futuro, razón por la que suelen abandonar su carrera deportiva, es imprescindible encontrar un punto de conexión entre el deportista y las empresas. La falta de experiencia laboral, así como la falta de contactos y el cómo entrar dentro de la esfera laboral, es un proceso arduo cuando el deportista está solo/a y qué las entidades podrían suavizarlo simplemente con un seguimiento mejor.

Cuesta ver que personas con formación académica superior, con una planificación previa, con ahorros, con un desarrollo de competencias elevado, se pierdan en el proceso de redireccionar su vida a un nuevo objetivo y que aquellas entidades que han “vivido” de sus éxitos deportivos, no profundicen en cómo lograr que esa transición sea lo más llevadera posible, que empresas que venden valores humanos y buscan a los mejores, evalúen a estos deportistas simplemente por no saber el funcionamiento específico de un lugar de trabajo. Personas que durante mucho tiempo han estado representando a un país, no solo a ellos/as, que cada día intentaban ser mejor y no solo por ellos/as, si no por sus compañeros/as y de forma desinteresada, de igual modo que durante su carrera deportiva, estos deportistas cuidaron del deporte nacional, que menos que los responsables de dicho deporte hagan lo mismo con ellos/as cuando se retiran.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Alfermann, D. (2000). Career transitions in sport: International perspectives. In D. Alfermann, *Causes and consequences of sport career termination* (pp. 45-58). Morgantown: D. Lavalle y P. Wylleman.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison fo German, Lithuanian and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 61-75.
- Álvarez- Pérez, P. R., & López-Aguilar, D. (2018). Modelo explicativo sobre trayectorias vitales y desarrollo vocacional en deportistas de alto nivel. *Retos*, 51-56.
- Álvarez, A. (2011). Inserción laboral de los futbolistas de élite tras su retirada. . *International Journal of Sports Science*, 115-128.
- Álvarez, M. (1999). *Orientación Profesional*. Barcelona: Cedecs.
- Bisquerra, R. (1992). *Orientació Psicopedagògica i Desenvolupament de Recursos Humans*. Barcelona: La llar del Llibre.
- Cecic - Erpic, S., Wylleman , P., & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sports and Exercise*, 45-59.
- Childs-Gowell, E. (2003). *Rituales para un buen duelo*. Madrid: Society Hill.
- Curtis, J., & Ennis, R. (1988). Negative consequences of Leaving Competitive Sport? Comparative Findings for Former Elite-Level Hockey Players. *Sociology of sport Journal*, 87-106.
- Gabler, H. (1997). Olympische Sieger und Siegerinnen; Was ist aus ihnen geworden, wo sind sie geblieben. *Olympischer Sport. Rückblick und Perspektiven*, 181-210.
- García, T., Leo, F., Martín, E., & Sánchez, P. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. . *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 45-58.
- Ginzberg, E., Ginsburg, S., Axelrad , S., & Hema J.L. (1951). *Occupational choice: an approach to a general theory*. New York: Columbia University Press.
- González Fernández, M., & Bedoya López, J. (2008). Después del deporte, ¿Qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. . *Revista de Psicología del Deporte*, 61-69.
- Grissom, J. (2005). *Aptitud física y rendimiento académico*. . California: PubliCE Premium.
- Guille, E., Sarrazin, P., Carperten, P., Trouilloud, D., & Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. . *International Journal of Psychology*, 93-104.
- Holland , J. (1973). *Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work enviroments*. Englewood Cliffs: Prentice-Halls.

- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 396-403.
- Krumboltz, J., & Mitchell, G. (1979). A social learning theory of career decision making. *Social learning and career decision making*, 19-49.
- Lent, R., Brown, S., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: a social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 36-49.
- Lent, R., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, 347-382.
- Lent, R., Brown, S., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 79-122.
- Lent, R., Hill, C., & Hoffman, M. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 97-108.
- Márquez, S., Salguero, A., & Tuero, C. (2003). Adaptación española del cuestionario de causas de abandono en la práctica deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Revista Digital*, 56.
- Marsh, H., & Kleiman, S. (2003). School athletic participation: mostly again with little pain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 205-228.
- Pérez, M. M. (2012). Capital Social y Competencias Profesionales. In M. M. Pérez, *Capital Social y Competencias Profesionales* (p. 101). México: D.R.
- PROAD. (2017). *Informe de Actuaciones y Acciones PROAD*. Madrid: CSD.
- Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel. (s.f.). *Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel*. Obtenido de <https://proad.csd.gob.es/ayudas-becas-y-subsidios-varias-para-deportistas>
- Puig, N., & Vilanova, A. (2006, Mayo-Agosto). Deportistas Olímpicos y Estrategias de Inserción Laboral. *Revista Internacional de Sociología*, 63-68.
- Quevedo Rico, A. (2018, Octubre 15). *Power Explosive*. Retrieved from <https://powerexplosive.com/duelo-en-el-deporte-la-retirada-deportiva/>
- Ruiz, G., Salinero, J., & Sánchez, F. (2008). Valoración del perfil sociodemográfico del triatleta: el ejemplo de Castilla-La Mancha: nivel de implicación y entorno. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 5-14.
- Sánchez, B. (2019, Febrero 11). Retirada deportiva. (A. d. Pan, Interviewer)
- Sinclair, D., & Orlick, T. (1993). Positive Transition from High-Performance Sports. *Sociology of Sports*, 138-150.
- Super, D., Crites, J., Hummel, R., Moser, H., Overstreet, P., & Warmath, C. (1957). *Vocational development: a framework for research*. New York: Columbia University.
- Tiedeman, D., & O'Hara, R. (1963). *Career Development: choice and adjustment*. New York: College Entrance Examination Board.

- Torregrosa, M., Sánchez, X., & Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. . *Revista de Psicología del Deporte*, 215-228.
- Webb, W., Nasco, S., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 338-362.
- Wikipedia. (n.d.). Retrieved from [https://es.wikipedia.org/wiki/Duelo\\_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Duelo_(psicolog%C3%ADa))
- Wylleman, P., & De Knop, P. (1997). The role and influence of the psycho-social environment on the career transitions of student-athletes. *2nd Annual Congress of the European College of Sports Science*. Copenhagen, Denmark.
- Wylleman, p., & Lavallee, D. (2004). A development perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss, *Development sport and exercise psychology: a lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M., & Cumming, S. (2000). Career transitions in sport: international perspectives. In *Transitions in youth sports: a development perspective on parental involvement*. (pp. 143-160). Lavallee y P. Wylleman.
- Wylleman, P., Vanden, Y., De Knop, P., Sloore, H., & De Martelaer, K. (1995). Elite young athletes, parents and coaches: relationships in competitive sports. . *The 1st Bath Sports Medicine Conference*. Bath, United Kingdom.
- Zurita, J., & Chías, M. (2011). *Duelo Terapéutico. La Curación a través del duelo*. Madrid: Niño Libre.

## 9. GUÍA DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1. REQUISITOS NECESARIOS EN RUGBY. FUENTE: BOE.....	7
ILUSTRACIÓN 2. DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA. FUENTE WYLLEMAN & LAVALLE, 2004) .....	8
ILUSTRACIÓN 3. DIMENSIONES Y COMPETENCIAS DE ADAPTABILIDAD. FUENTE SAVICKAS, 2005 Y SAVICKAS Y PORFELI, 2012 .....	9
ILUSTRACIÓN 4. ESTRATEGIAS DE INSERCIÓN LABORAL DE DEPORTISTAS OLÍMPICOS. FUENTE: PUIG & VILANOVA, 2006.....	16
ILUSTRACIÓN 5:ORGANIGRAMA PROAD. FUENTE PROAD, 2017.....	22
ILUSTRACIÓN 6. DEPORTISTAS TUTORIZADOS 2008-2017. FUENTE PROAD, 2017 .....	23
ILUSTRACIÓN 7. NIVELES DE ACTUACIÓN. FUENTE PROAD, 2017. ....	24
ILUSTRACIÓN 8. DEPORTISTAS ATENDIDOS PROAD 2017-18. FUENTE PROAD, 2017 .....	24
ILUSTRACIÓN 9. ESCALA IMPACTO DE RETIRADA DEPORTIVA. FUENTE PROPIA 2019 .....	27
ILUSTRACIÓN 10. AYUDAS ECONÓMICAS PARA COMPAGINAR ESTUDIOS. FUENTE PROPIA, 2019.....	29
ILUSTRACIÓN 11. ENTIDADES QUE OFRECÍAN BECAS A LOS DEPORTISTAS. FUENTE PROPIA,2019 .....	30
ILUSTRACIÓN 12. GRÁFICA MOTIVO PRINCIPAL DE RETIRADA. FUENTE PROPIA, 2019.....	31
ILUSTRACIÓN 13. SENTIMIENTOS EN LA RETIRADA DEPORTIVA. FUENTE PROPIA, 2019. ....	31
ILUSTRACIÓN 14. DIFICULTADES INSERCIÓN LABORAL. FUENTE PROPIA, 2019.....	32
ILUSTRACIÓN 15. AYUDA ENTIDADES EN LA INSERCIÓN LABORAL. FUENTE PROPIA, 2019.....	32
ILUSTRACIÓN 16. COMPETENCIAS QUE RECONOCERÍAN ÁMBITO LABORAL. FUENTE PROPIA, 2019. ....	33
ILUSTRACIÓN 17. RELACIÓN NIVEL DE INGRESOS CON TIPO DE ENTIDAD. FUENTE PROPIA, 2019.....	34
ILUSTRACIÓN 18. IMPACTO RETIRADA DEPORTIVA VS SEXO. FUENTE PROPIA, 2019. ....	35
ILUSTRACIÓN 19. IMPACTO DE LA RETIRADA DEPORTIVA VS EDAD. FUENTE PROPIA, 2019. ....	36
ILUSTRACIÓN 20. IMPACTO RETIRADA DEPORTIVA VS AYUDA EN ESTE PROCESO. FUENTE PROPIA, 2019.....	36
ILUSTRACIÓN 21. IMPACTO RETIRADA DEPORTIVA VS PLANIFICACIÓN. FUENTE PROPIA, 2019.....	37
ILUSTRACIÓN 22. IMPACTO RETIRADA DEPORTIVA VS NIVEL ACADÉMICO. FUENTE PROPIA, 2019. ....	37
ILUSTRACIÓN 23. RAZÓN RETIRADA DEPORTIVA VS SEXO. FUENTE PROPIA, 2019.....	38
ILUSTRACIÓN 24. ORIENTACIÓN LABORAL VS SEXO. FUENTE PROPIA, 2019.....	39
ILUSTRACIÓN 25. RESUMEN AYUDAS HOMBRES VS MUJERES. FUENTE PROPIA, 2019.....	40
ILUSTRACIÓN 26. AYUDAS DE ENTIDADES A LO LARGO DE LA CARRERA DEPORTIVA. FUENTE PROPIA, 2019.....	42

## 10. GUÍA DE TABLAS

TABLA 1: CARACTERÍSTICAS DEPORTISTAS Y METODOLOGÍA PROAD. FUENTE PROAD, 2017 .....	19
TABLA 2. CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTISTAS. FUENTE PROPIA .....	26

## Anexo 1



### LEGISLACIÓN CONSOLIDADA

Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel  
y alto rendimiento.

Ministerio de Educación y Ciencia  
«BOE» núm. 177, de 25 de julio de 2007  
Referencia: BOE-A-2007-14231

### ÍNDICE

<i>Preámbulo</i> .....	3
<i>Artículos</i> .....	4
Artículo 1. Objeto.....	4
Artículo 2. Definición de deporte de alto nivel, de deportistas de alto nivel y de deportistas de alto rendimiento.....	4
Artículo 3. Requisitos para la adquisición y acreditación de la condición de deportista de alto nivel. ....	5
Artículo 4. Criterios de valoración para el acceso a la condición de deportista de alto nivel. ....	5
Artículo 5. Deportistas con discapacidad física, o intelectual o sensorial. ....	6
Artículo 6. Propuesta de deportistas de alto nivel.....	6
Artículo 7. Comisión de Evaluación del Deporte de Alto Nivel.....	7
Artículo 8. Subcomisión Técnica de Seguimiento.....	8
Artículo 9. Medidas para promover la formación y educación, y facilitar el acceso a las diferentes ofertas formativas del sistema educativo, para los deportistas de alto nivel y alto rendimiento.....	9
Artículo 10. Medidas en relación a su incorporación y permanencia en el mercado laboral. ....	11
Artículo 11. Medidas en relación a su incorporación y permanencia en cuerpos dependientes de la Administración General del Estado, comunidades autónomas, corporaciones locales y otras instituciones públicas.....	11
Artículo 12. Medidas en relación a su incorporación y permanencia en el Ejército.....	11
Artículo 13. Inclusión en la Seguridad Social.....	11
Artículo 14. Medidas en relación con los beneficios fiscales.....	12

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO  
LEGISLACIÓN CONSOLIDADA

---

Artículo 15. Pérdida de la condición de deportista de alto nivel. . . . .	12
Artículo 16. Alcance y límites de las medidas. . . . .	13
Artículo 17. Apoyo al deportista de alto nivel. . . . .	13
<i>Disposiciones adicionales. . . . .</i>	13
Disposición adicional primera. Especialidades deportivas no acogidas por ninguna Federación. . . . .	13
Disposición adicional segunda. No incremento del gasto público. . . . .	14
<i>Disposiciones derogatorias. . . . .</i>	14
Disposición derogatoria única. Derogación normativa. . . . .	14
<i>Disposiciones finales. . . . .</i>	14
Disposición final primera. Títulos competenciales. . . . .	14
Disposición final segunda. Habilitación normativa. . . . .	14
Disposición final tercera. Entrada en vigor. . . . .	14
ANEXO. Criterios de integración por federaciones. . . . .	14

Para más información detallada del Real Decreto, puede visitar la siguiente dirección electrónica:

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-14231>

## Anexo 2

### BECAS DEPORTIVAS:

- Ayudas económicas deportivas, (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.).
  - ADO: programa de apoyo al “Deporte de alto Rendimiento Olímpico” que se tramita a través de las Federaciones Deportivas Nacionales. Las becas son de diferentes cuantías en función de los resultados deportivos.
  - ADOP: iniciativa del Comité Paralímpico Español, CSD y Ministerio de Sanidad y Política Social. Programa de apoyo al “Deporte de Alto Rendimiento Paralímpico (ARPA). Sistema integral de apoyo al entrenamiento, en el que se encuentran ayudas para personal de apoyo, material deportivo, entrenamiento en centros de alto rendimiento, asistencia a competiciones internacionales o el servicio médico, entre otras cosas.
  - CSD, ayudas por resultados deportivos: estas ayudas solo se concederán por resultados obtenidos en Campeonatos del Mundo y de Europa oficiales y cuando concurren las circunstancias y condiciones que se establecen. Solo para el puesto 1º, 2º y 3º.
  - Ayudas económicas autonómicas: descripción de cada una de las ayudas que ofrecen las comunidades autónomas.
  - Si eres deporte olímpico nuevo, recibes beca mínima para preparar la clasificación a los JJOO. Para mantener beca has de quedar entre los 8 primeros (diploma) y según ranking cuantía.
- Becas en centros CAR y CTD, (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.):
  - Los centros de Alto Rendimiento Deportivo (CAR) son instalaciones deportivas de titularidad estatal y/o autonómica cuya finalidad es la mejora del rendimiento deportivo, proporcionando a los deportistas de alto nivel las mejores condiciones de entrenamiento y atendiendo prioritariamente a las necesidades de entrenamiento de las Federaciones Deportivas Españolas.

Estas becas, permiten a los deportistas la utilización de instalaciones deportivas, alojamiento y manutención. Se obtienen, previa petición del interesado, a criterio de la Dirección Técnica de sus federaciones deportivas. Los deportistas que reciban cualquier tipo de beca de estas características deberán cumplir con la normativa general de becas, con la específica de la beca en concreto, y con las normas internas de los Centros de Alto Rendimiento en general, y del específico en que se trate. Existen dos tipos de becas:

    1. Beca interna: engloba los siguientes servicios: alojamiento y manutención, servicios de lavandería, limpieza, uso reglamentado de las instalaciones deportivas y académicas, valoraciones y controles médicos y asesoramiento académico.
    2. Beca externa: engloba los siguientes servicios: alimentación (almuerzo o cena), y uso reglamentado de las instalaciones deportivas y académicas, valoraciones y controles médicos y asesoramiento académico.

- Centros de Tecnificación Deportiva (CTD): instalaciones de titularidad autonómica y/o local y/o de Federaciones Deportivas que tienen por finalidad atender el perfeccionamiento de los deportistas y cuya actividad se desarrolla finalmente en el ámbito territorial. Los deportistas pueden disfrutar de becas internas y externas, siendo las solicitudes efectuadas a través de las federaciones respectivas.
- Becas educativas, (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.).
  - Dentro de este apartado, se dispone de una lista de aquellas universidades que ofrecen becas a deportistas de alto nivel.
  - Becas del Ministerio de Educación y Ciencia: becas ordinarias para cualquier ciudadano destinadas a la enseñanza.
  - CSD y COE: ofrecen financiación con condiciones especiales a los DAN para estudios superiores, o el pago parcial o total de la matrícula (este aspecto va relacionado con los resultados deportivos).
  - Becas para postgrados, másteres y formación en prácticas: esta sección posee una lista de varias empresas y programas que facilitan la formación superior y laboral tanto a nivel nacional, como internacional.
- Becas para prácticas laborales (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.).
  - Varias fundaciones prestan sus servicios para otorgar a deportistas DAN con los estudios finalizados, la posibilidad de hacer prácticas en diferentes empresas.
  - Telefónica I+D: ofrece becas para estudiantes de los últimos cursos de ingeniería de Telecomunicación, Informática, ADE y Psicología.
  - Becas Repsol: universitarios con todas las titulaciones para la realización de prácticas en las diferentes áreas que componen la compañía.
- Ayudas emprendedores (Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, s.f.).
  - Cámaras de comercio: asesoramiento legal y financiero, colaboración con el Proad.
  - Fundación INCYDE y Universidad Empresa: ofrecen apoyo a los emprendedores, asesoramiento y formación continua.

Créditos Blandos CSD: resolución del CSD para la concesión de préstamos como apoyo financiero a la integración profesional de los deportistas de alto nivel

## Anexo 3

### COLABORACIONES EMPRESAS

#### EMPRESAS

Se encuentran 33 empresas con un Convenio de Colaboración con el Programa, son las siguientes, (PROAD, 2017):

- Abbvie: <http://www.abbvie.es/?trackingSelection=Yes>
- Aciturri: <http://www.aciturri.com/>
- Aena: <http://www.aena.es/es/pasajeros/pasajeros.html>
- Alten: <http://www.alten.es/>
- Coviran: <https://www.coviran.es/>
- EAE: <http://www.eae.es/>
- Eroski: <http://www.eroski.es/>
- Everis: <http://www.everis.com/spain/es-ES/inicio/Paginas/inicio.aspx>
- Eurecat: <http://eurecat.org/es/>
- Finanzauto: <http://www.finanzauto.es>
- Fundación Educación Católica: <http://fundacioneducacioncatolica.com/>
- Gamesa: <http://www.gamesacorp.com/es/>
- Grupo CLH: <http://www.clh.es/index.cfm?lang=sp>
- Grupo Hospitalario Quiron: <https://www.quironsalud.es/>
- Grupo Sando: <http://www.sando.com/>
- Grupo Synergie: [http://www.synergie.es/grupo\\_synergie.html](http://www.synergie.es/grupo_synergie.html)
- Holmes Place: <http://holmesplace.es/es/>
- ING: <https://www.ingdirect.es/>
- Institución Educativa SEK: <http://www.sek.es/>
- Isedi: <http://isedi.es/>
- Iveco <http://www.iveco.com/spain/Pages/Home-Page.aspx>
- Kiabi: <http://www.kiabi.es/>
- Leroy Merlin: <http://www.leroymerlin.es/>
- Nortempo: <http://www.nortempo.com/es/>
- Opencamp: [http://www.opencamp.com/en\\_US/](http://www.opencamp.com/en_US/)
- Psa peugeot-citroen: <https://www.groupe-psa.com/fr/>
- SEAT: <http://www.seat.es/>
- Sodexo: <http://es.sodexo.com/home.html>
- Supera: <http://www.centrosupera.com/>
- The Phone House: <https://www.phonehouse.es/>
- Unilever: <https://www.unilever.es/>
- UOC: <http://www.uoc.edu/portal/ca/index.html>
- Vocento: <http://www.vocento.com/>

## Anexo 4.



Informe de actuaciones y acciones PROAD

**[MEMORIA 2017]**



## ÍNDICE

<b>1. NATURALEZA, FINES Y OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
<b>2. METODOLOGÍA, ACTIVIDAD Y ESTRUCTURA ORGANIZATIVA.....</b>	<b>5</b>
2.1. <i>METODOLOGÍA.....</i>	5
2.2. <i>ACTIVIDAD.....</i>	6
2.3. <i>ESTRUCTURA ORGANIZATIVA.....</i>	6
<b>3. DEPORTISTAS PROAD ATENDIDOS TEMPORADA 2017.....</b>	<b>11</b>
<b>4. PERFIL DE LOS DEPORTISTAS TUTORIZADOS DEL PROGRAMA EN LA ACTUALIDAD (MAYO 2018).12</b>	
4.1. <i>DEPORTISTAS DAN/DAR Y POR SEXO.....</i>	12
4.2. <i>DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD.....</i>	13
4.3. <i>DEPORTISTAS POR FEDERACIONES DEPORTIVAS.....</i>	13
4.4. <i>DEPORTISTAS POR COMUNIDAD AUTÓNOMA DE NACIMIENTO.....</i>	14
4.5. <i>NIVELES DE ATENCIÓN Y PROGRAMAS ESPECÍFICOS.....</i>	15
4.6. <i>NIVEL FORMATIVO FINALIZADO.....</i>	16
4.7. <i>DEPORTISTAS ESTUDIANDO POR NIVEL DE ESTUDIOS.....</i>	17
4.8. <i>ACTIVIDAD FORMATIVO-LABORAL ACTUAL.....</i>	17
<b>5. ACTIVIDAD DESARROLLADA.....</b>	<b>18</b>
5.1. <i>EVOLUCION DEL NÚMERO DE DEPORTISTAS.....</i>	18
5.2. <i>ACTUACIONES CON DEPORTISTAS.....</i>	19
5.3. <i>ACTUACIONES CON ENTIDADES.....</i>	21
5.3.1. <i>Las acciones con entidades.....</i>	21
5.3.2. <i>Convenios, Acuerdos y contactos.....</i>	22
5.3.3. <i>Programa de Prácticas de Alto Nivel, PROAD-Empresa.....</i>	23
5.4. <i>PÁGINA WEB PROAD – COMUNICACIÓN.....</i>	27
5.5. <i>ACTIVIDADES PROPIAS DEL PROGRAMA REALIZADAS CON DEPORTISTAS.....</i>	28
5.5.1. <i>Atención para la transición deportiva (ATRADE).....</i>	28
5.5.2. <i>Programa de Atención al Deportista Menor.....</i>	29



5.5.3.	<i>Campaña de promoción de estudio del inglés</i> .....	30
5.6.	<i>OTRAS ACTIVIDADES PROPIAS DEL PROGRAMA</i> .....	31
5.6.1.	<i>Proyecto de ampliación PROAD a las CC.AA.</i> .....	31
<b>6.</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>33</b>
6.1.	<i>ACCIONES REALIZADAS CON DEPORTISTAS / INTENSIDAD DE TRABAJO</i> .....	33
6.2.	<i>ENTIDADES NUEVAS CONTACTADAS Y ACTIVIDAD CON ENTIDADES</i> .....	34
6.3.	<i>PORCENTAJE DE DEPORTISTAS SEGÚN SUS ACTIVIDADES EXTRADEPORTIVAS (FORMATIVAS-LABORALES)</i> .....	35
6.4.	<i>DEMANDAS DE EMPLEO O MEJORA LABORAL RESUELTAS</i> .....	36
6.5.	<i>PORCENTAJES DE DEPORTISTAS SIN ESTUDIAR O SIN NINGUNA ACTIVIDAD EXTRADEPORTIVA (NI ESTUDIAN, NI TRABAJAN)</i> .....	39
<b>7.</b>	<b>ENCUESTA DE SATISFACCIÓN 2017</b> .....	<b>41</b>
7.1.	<i>VALORACIÓN DEL SERVICIO DEL PROAD</i> .....	41
7.2.	<i>VALORACIÓN GENERAL DE LAS AREAS DE ACTUACIÓN DEL PROAD</i> .....	42
7.3.	<i>EL PROAD Y LA ACTIVIDAD DEPORTIVA</i> .....	43
<b>8.</b>	<b>ENCUESTA DE SATISFACCIÓN 2017 – NIVELES 3</b> .....	<b>44</b>
<b>9.</b>	<b>ENCUESTA DE SATISFACCIÓN 2017 – NIVELES 4</b> .....	<b>45</b>
<b>10.</b>	<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>47</b>

**ANEXOS:**

MEMORIA PROAD MENOR 2017.

MEMORIA PROAD MENOR 2017: INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL.

ESTUDIO LOGRO ACADÉMICO 2017.

INFORME PRUEBA PILOTO PROAD/ CCAA ISLAS BALEARES.

INFORME PRUEBA PILOTO PROAD/ CCAA EXTREMADURA.

ANÁLISIS CCAA DE EXTREMADURA E ISLAS BALEARES

CONTROL DE OBJETIVOS Y RESULTADOS INDIVIDUALES Y DE GRUPO PROAD 2017.

Para más información puede consultar:

<https://proad.csd.gob.es/presentacion/memoria-anual-de-la-actividad>

## Anexo 5

### CUESTIONARIO.

Angela del Pan

Cuestionario TFM

Con este cuestionario me gustaría obtener una impresión del contexto personal de los deportistas de alto nivel que viven o han vivido la experiencia de una retirada deportiva y su reinserción en el mercado laboral. Este cuestionario consta de 44 preguntas. Es importante tomar nota de que no todas las preguntas se ajustan personalmente al deportista, como podría ser en el caso de si es preguntado sobre el número de hijos y no tiene, deberá seleccionar la respuesta que más se adecue a usted y pasar a la siguiente pregunta. Es importante que conteste las preguntas por usted mismo/a, porque se está interesado/a en su propia experiencia. Si no entiende una pregunta en concreto, por favor no dude en contactarme. ¡No hay respuestas correctas o incorrectas!

A continuación, las preguntas que se formularán tendrán relación con su carrera deportiva:

1. ¿En qué modalidad de rugby competía?  
 Rugby 7's     Rugby XV     Ambas disciplinas
2. ¿Cuál era el nivel máximo de competición que alcanzó?  
 Territorial     Nacional     Internacional
3. ¿Cuál ha sido su máximo logro deportivo?  
 Campeonato de España  
 Campeonato de Europa  
 Campeonato del Mundo  
 Juegos Olímpicos  
 NS/NC  
 Especifique a continuación puesto, lugar, año y competición:  
▪ \_\_\_\_\_  
▪ \_\_\_\_\_  
▪ \_\_\_\_\_
4. ¿Disfrutó de la condición de deportista de Alto nivel (DAN) o de Alto Rendimiento (DAR)?  
 DAN     DAR     NS/NC
5. ¿Cuántas sesiones de entrenamiento tenía por semana?  
 < 3 sesiones     3 a 6 sesiones     7 a 10 sesiones     +10 sesiones     NS/NC
6. ¿A qué edad comenzó a formar parte de la selección nacional?  
▪ \_\_\_\_\_
7. ¿Cuántos años tenía cuando decidió su retirada deportiva?  
▪ \_\_\_\_\_
8. ¿Tenía que compaginar sus entrenamientos con estudios?  
 Sí (pase a la pregunta 17.a)     No     NS/NC  
a) ¿Este proceso le pareció fácil o difícil?  
 Fácil     Difícil     NS/NC

Angela del Pan

9. ¿Recibió ayuda por parte de algún organismo/entidad/familia mientras compaginaba su carrera deportiva con los estudios?
- Sí (pase a la pregunta 9.a)     No (pase a la pregunta 9.b)     NS/NC
- a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)
- Familia
  - Amigos/as
  - Club
  - PROAD
  - Universidad
  - Federación
  - SAD/SAE
  - OAD
  - Nadie
  - Otros \_\_\_\_\_
  - NS/NC
- b) Señale el motivo por el que no recibió ayuda:
- No había necesidad
  - Desconocimiento de programas y entidades
  - NS/NC
10. Respecto a su vida laboral durante su carrera deportiva, ¿tuvo que compaginar su actividad laboral con la deportiva?
- Sí (pase a la pregunta 19.a)     No     NS/NC
- a) ¿Este proceso le pareció fácil o difícil?
- Fácil     Difícil     NS/NC
11. ¿Cómo era la duración del trabajo que tenía?
- Fija     Temporal     NS/NC
12. La remuneración que obtenía por esos trabajos ¿era reglamentada\* o no? (\*se entiende por remuneración reglamentada aquella cuantía económica que se percibe a cambio de una mano de obra específica bajo un contrato de trabajo, ya sea para una entidad o con carácter autónomo).
- Reglamentada     No reglamentada     NS/NC
13. ¿Obtuvo algún soporte por parte de alguna entidad/familia/amigos para esa búsqueda de empleo?
- Sí (pase a la pregunta 13.a)     No (pase a la pregunta 13.b)     NS/NC
- a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)
- Familia
  - Amigos/as
  - Club
  - PROAD
  - Universidad
  - Federación
  - SAD/SAE
  - OAD
  - Nadie
  - Otros \_\_\_\_\_
  - NS/NC

Angela del Pan

- b) Señale el motivo por el que no recibió ayuda:
- No había necesidad
  - Desconocimiento de programas y entidades
  - NS/NC
14. ¿Disfrutó de becas y/o ayudas económicas durante su carrera deportiva?
- Sí (pase a la pregunta 14.a)     No (pase a la pregunta 14.b)     NS/NC
- a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)
- Familia
  - Amigos/as
  - Club
  - PROAD
  - CSD (ADO)
  - Universidad
  - SAD/SAE
  - Federación
  - OAD
  - Nadie
  - Otros \_\_\_\_\_
  - NS/NC
- b) Señale el motivo por el que no recibió ayuda:
- No había necesidad
  - Desconocimiento de programas y entidades
  - Falta de méritos deportivos para obtener una beca.
  - NS/NC
15. Durante el tiempo que disfrutó de becas o primas, ¿decidió ahorrar parte de dichas para un posible plan de futuro?
- Sí     No     NS/NC
16. ¿Cuál era su situación de vivienda durante su actividad deportiva?
- Vivía solo/a en piso de propiedad
  - Vivía solo/a en piso de alquiler
  - Compartiendo piso con más personas (alquiler)
  - Domicilio familiar
  - Residencia
17. ¿Recibía alguna ayuda económica por parte de alguna entidad/familia/amigos para esa vivienda?
- Sí (pase a la pregunta 17.a)     No (pase a la pregunta 17.b)     NS/NC
- a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)
- Familia
  - Amigos/as
  - Club
  - PROAD
  - Universidad
  - Federación
  - OAD

Angela del Pan

- Nadie
  - Otros \_\_\_\_\_
  - NS/NC
- b) Señale el motivo por el que no recibió ayuda:
- No había necesidad
  - Desconocimiento de programas y entidades
  - Falta de méritos deportivos
  - NS/NC

**A partir de aquí, comenzaremos a hablar sobre el momento de su retirada deportiva, cómo enfocó este proceso, factores que influyeron y cómo vivió esta transición al mundo laboral actual.**

**Comencemos por el principio...**

18. Mientras competía, ¿se planteó alguna vez el momento de su retirada deportiva?

- Sí
- No
- NS/NC

19. El motivo de su retirada fue:

- Voluntario (pase a la pregunta 19.a)
- Por lesión/rendimiento
- Por decisión técnica
- NS/NC

a) ¿podría especificar el motivo?

- Desmotivación
- Incompatibilidad con empleo/estudios
- Planificación de futuro
- Presión deportiva
- Presión social (ejemplo: a cierta edad hay que tener un empleo estable, vivienda...etc.)
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

20. Durante su periodo de competición, recibió información sobre la retirada deportiva por parte de algún organismo/entidad/familiar o amigos?

- Si (pase a la pregunta 20.a)
- No
- NS/NC

a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)

- Familia
- Amigos/as
- Compañeras de equipo/selección
- Entrenador/a
- PROAD
- Universidad
- Federación
- OAD
- SAE/SAD
- Nadie
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

Angela del Pan

21. Cuando decidió su retirada deportiva, ¿tenía algún plan de acción?

- Sí (pase a la pregunta 21.a)       No       NS/NC

a) Especifique la estrategia que diseñó (Puede señalar varias respuestas)

- Estudiar
- Trabajar
- Búsqueda de empleo
- Recuperación física
- Recuperación psicológica
- Inicio de negocio propio
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

22. ¿Cómo se sintió cuando comenzó su retirada deportiva? (puede marcar varios)

- Ilusionado/a
- Nostálgico/a
- Enfadado/a
- Satisfecho/a
- Motivado/a
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

23. Recibió soporte por parte de alguna entidad/organismo o familiar/amigos en su retirada deportiva?

- Sí (pase a la pregunta 23.a)       No       NS/NC

a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)

- Familia
- Amigos/as
- Compañeras de equipo/selección
- Entrenador/a
- PROAD
- Universidad
- Federación
- OAD
- SAE/SAD
- Nadie
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

Angela del Pan

24. ¿Cuándo se retiró, notó que estaba preparado/a para su incorporación al mundo exterior/sociedad?

- Si (pase a la pregunta 24.a)     No     NS/NC

a) Especifique el motivo (Puede señalar varias respuestas)

- Formación académica previa
- Formación laboral previa
- Planificación previa
- Información sobre la retirada previamente
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

25. ¿Cuáles cree Ud. que son los puntos clave para una retirada deportiva con éxito?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

26. ¿Cuánto tiempo considera que necesitó para adaptarse a su nueva "vida" tras su retirada deportiva?

- 1-3 meses     4-7 meses     8-11 meses     +12 meses     NS/NC

Angela del Pan

**Ahora que ya hemos hablado de su retirada deportiva, procederemos a realizar una serie de preguntas sobre cómo fue/es su reinserción en el mercado laboral.**

27. ¿Cuáles cree que fueron las principales dificultades que se encontró a la hora de buscar un empleo?

- Falta de formación académica.
- Falta de experiencia laboral.
- Saber lo que quería hacer.
- Cómo encontrar un empleo.
- Cómo hacer un Curriculum Vitae.
- Falta de reconocimiento de su carrera deportiva como experiencia.
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

28. ¿Sabría identificar qué competencias le ha podido aportar su carrera deportiva?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

29. ¿Formó parte de algún programa de reinserción laboral?

- Sí (pase a la pregunta 29.a)     No (pase a la pregunta 29.b)     NS/NC

a) ¿por parte de que entidad? (Puede señalar varias respuestas)

- PROAD
- Universidad
- Federación
- OAD
- SAE/SAD
- Nadie
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

b) Especifique el motivo:

- Desconocimiento
- No necesidad
- Falta de mérito deportivo
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

Angela del Pan

**(Sólo responde este apartado si está actualmente trabajando). Si no trabaja, continúe en la pregunta 33.**

30. ¿Recibió alguna ayuda en la obtención de su empleo actual?

- Sí (pase a la pregunta 30.a)       No       NS/NC

a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)

- Familia
- Amigos/as
- Club
- Entrenador/a
- PROAD
- Universidad
- Federación
- OAD
- SAE/SAD
- Nadie
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

31. ¿Tuvo o tiene que compaginar estudios con el trabajo?

- Sí (siga con el cuestionario)       No (pase a la pregunta 33)       NS/NC

32. ¿Recibió soporte de alguna entidad/organismo en este periodo?

- Sí (pase a la pregunta 41.a)       No       NS/NC

a) ¿por parte de quién recibió ayuda? (Puede señalar varias respuestas)

- Familia
- Amigos/as
- Club
- Entrenador/a
- PROAD
- Universidad
- Federación
- OAD
- SAE/SAD
- Nadie
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

Angela del Pan

33. Después de una temporada en su trabajo, ¿sabría decir qué competencias resaltarían su responsable y compañeros/as sobre Ud.? (Puede señalar varios con un máximo de 3 opciones)

- Trabajo en equipo
- Autodisciplina
- Motivación
- Gestión de la presión
- Consecución de objetivos
- Individualismo
- Otros \_\_\_\_\_
- NS/NC

34. ¿Qué aspectos más relevantes resaltaría para una correcta reinserción laboral?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

35. ¿Cómo evaluarías el trato recibido por entidades como PROAD, SAD/SAE, Universidad, Federación...a lo largo de tu retirada deportiva y tu reinserción laboral? (1 muy insatisfecho/a, 2 insatisfecho/a, 3 satisfecho/a, 4 bastante satisfecho/a y 5 como muy satisfecho/a)

- 1       2       3       4       5       NS/NC

a) Aspectos a mejorar:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

b) A mantener:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Las últimas preguntas tienen relación con su perfil y su situación actual, después de la retirada deportiva:

36. Fecha de nacimiento:

37. Sexo:

- Hombre       Mujer       NS/NC

38. ¿En qué país ha nacido Ud.?:

- España       UE       Fuera UE       NS/NC

39. Lugar de residencia (barrio/ciudad)

\_\_\_\_\_

40. Nivel educativo alcanzado.

- Primaria       Secundaria       FP       Universitarios       Post-Universitarios       NS/NC

Angela del Pan

41. ¿Actualmente trabaja?

- Sí (pase a la pregunta 6.a)     No (pase a la pregunta 6.d)
- ¿En cuál de las siguientes situaciones se encuentra Ud.?
- Asalariado/a fijo/a (a sueldo, comisión...etc. con carácter fijo)
  - Asalariado/a eventual o interino/a (sueldo, comisión...etc. con carácter temporal)
  - Profesional o trabajador/a autónomo/a
  - Ayuda familiar (sin remuneración reglamentada)
  - Empresario/a o profesional con asalariados/as
  - Trabajador/a por cuenta propia con remuneración no reglamentada
  - NS/NC
- ¿Trabaja Ud. en la Administración pública, en una empresa pública o privada, o en una organización privada sin fines de lucro o en el servicio doméstico?
- Administración pública
  - Empresa pública
  - Empresa privada
  - Organización sin fines de lucro
  - Servicio doméstico (incluye trabajos a domicilio)
  - NS/NC
- ¿Trabaja Ud. en el ámbito deportivo?
- Sí
  - No
  - NS/NC
- ¿Está contento/a con su trabajo actual?
- Sí
  - No
  - NS/NC
- En el caso de no estar actualmente trabajando, indique por favor, su situación actual:
- Parado/a y ha trabajado antes
  - Parado/a y busca su primer empleo
  - Estudiante
  - NS/NC

42. ¿Quién es la persona que aporta más ingresos al hogar?

- La persona entrevistada     Otra persona     NS/NC

43. Nivel de ingresos mensuales propios (€/mes):

- < 800€     801- 1.099€     1.100- 1.299€     1.300- 1.899€     + 1.900€     NS/NC

Angela del Pan

44. ¿En qué situación de vivienda se encuentra Ud.?

- Piso en propiedad
- Piso en alquiler
- Compartiendo piso con más personas (alquiler)
- Domicilio familiar

**Fin.**

**Gracias por su colaboración y su sinceridad. Los datos de este cuestionario serán anónimos para cualquier efecto.**