

DESPUÉS DEL DEPORTE, ¿QUÉ? ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA RETIRADA DEPORTIVA

M^a Dolores González Fernández y Juan Bedoya López

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF RETIREMENT FROM SPORT

KEY WORDS: Sport, Retirement, Transition.

ABSTRACT: Retirement is one of the most important processes an athlete must face. Athletes undergo a number of physical, psychological, social and economic changes that have not been studied, despite their importance. This article addresses the main reasons for retirement, features involved and resources athletes have at their disposal to tackle this transitional process, which enable us to work more efficiently on planning and facilitating the process of retirement from sport.

Introducción

No cabe la menor duda que el deporte constituye, hoy en día, el fenómeno social de mayor relevancia y trascendencia en nuestra sociedad. Los deportistas han desbancado a los actores y cantantes en el lugar destinado a los ídolos y héroes nacionales. La prensa deportiva ocupa los primeros lugares en la lista de periódicos más leídos; los padres sueñan con que sus hijos alcancen un día el éxito en el deporte importando poco el esfuerzo que ello conlleve... En el momento en el que los deportistas alcanzan el "éxito" se supone que son unos privilegiados, ganan altas cantidades de dinero, tienen prestigio, reconocimiento social etc. Una vez que el éxito desaparece, demasiado deprisa a veces, ¿alguien se acuerda de ellos?

En los últimos años, se ha incrementado la literatura relacionada con la retirada deportiva (Lavalée, 2005; Stephan, Torregrosa y Sánchez, 2007; Torregrosa, Boixadós, Valiente y Cruz, 2004; Wylleman, Alfermann y Lavalée, 2004a). Los primeros trabajos sobre el tema fueron fundamentalmente especulativos y basados en impresiones de profesionales que habían trabajado con deportistas profesionales o amateurs (Botterill, 1982; Broom, 1982; McPherson, 1980; Ogilvie y Howe, 1982; Werthner y Orlick, 1982). Paralelamente, varios autores estudiaron los efectos de la retirada deportiva y la adquisición de nuevos roles (Blinde y Greendorfer, 1985; Coakley, 1983; McPherson, 1984; Werthner y Orlick, 1986). Gran parte de la literatura se ha centrado, también, en los efectos traumáticos y negativos (Blinde y Stratta, 1992; Ogilvie y Howe, 1986; Pearson y Petitpas, 1990; Taylor y Ogilvie, 1994) así como en los desórdenes emocionales o psicológicos manifestados en conductas como consumo de

alcohol o adicción a las drogas (Hill y Lowe, 1974; McPherson, 1980). Contrariamente a estos estudios, otros autores (Blinde y Greendorfer, 1985; Taylor y Ogilvie, 1994) sugieren que para muchos deportistas la retirada implica nuevas oportunidades para el crecimiento y desarrollo personal.

De acuerdo con Crook y Robertson (1991) los primeros estudios estuvieron dominados por los modelos procedentes de la gerontología social y por los modelos tanatológicos. Las críticas al modelo sociogerontológico se centran fundamentalmente en la semejanza entre la retirada deportiva y la jubilación (Blinde y Greendorfer, 1985). A pesar de que la edad es una variable importante en algunos casos de retirada deportiva, la analogía entre la retirada deportiva y la jubilación es cuestionable (Sinclair y Orlick, 1994). El deportista es cronológica y biológicamente mucho más joven que el individuo que desarrolla una carrera en otro ámbito profesional (Blinde y Greendorfer, 1985).

Por otro lado, el modelo tanatológico es criticado por su carácter globalmente negativo. Rosenberg (1982) sugiere que la retirada deportiva es similar a la muerte social. Este concepto se centra en como los miembros de un grupo amenazan al individuo que acaba de abandonarlo. Esta explicación se ha basado en deportistas que han experimentado reacciones similares tras su retirada (Bouton, 1970; Kahn, 1972; Deford, 1981). Pese a ello, el concepto de muerte social ha recibido también numerosas críticas y un apoyo empírico equívoco (Blinde y Greendorfer, 1985; Blinde y Stratta, 1992; Lerch, 1982).

Tal y como apunta McPherson (1984), la perspectiva orientada al problema debería sustituirse por una perspectiva orientada hacia el proceso. En la mayoría de los casos,

la retirada deportiva se ha planteado como una situación que implica un trauma o un alivio y, no tanto, como el inicio de un proceso de transición que cada individuo percibe y al que se adapta de forma diferente. Brevemente, la transición podría definirse como una discontinuidad en el espacio vital de una persona, lo que implica un grado de stress y pérdida que varía en función de la naturaleza del evento y de las demandas personales que precise (Brammer y Abrego, 1981). En la actualidad, son los modelos transicionales los más utilizados. Entre estos modelos, Wylleman y Lavallee (2003) han propuesto un modelo con cuatro niveles paralelos con sus respectivas etapas y transiciones entre ellas, por las que el deportista va pasando a lo largo de la vida: deportiva, psicológica, psicosocial y académica-vocacional. Tal y como consideran Torregrosa, Sánchez y Cruz (2004), el modelo permite considerar al deportista como una persona multidimensional incorporando aspectos que son importantes para las transiciones de carrera y, específicamente, para la retirada de la alta competición.

El objetivo de este artículo es abordar el proceso de retirada en la vida de un deportista, tema actual aunque desgraciadamente no siempre de actualidad. Nos centraremos, para ello, en algunas de las variables psicológicas de mayor relevancia que hasta la fecha se han abordado: causas de la retirada deportiva, aspectos facilitadores y aspectos que dificultan el proceso de la transición.

¿Qué lleva a un deportista a la retirada? Las causas de la retirada deportiva

Sea cual sea el deporte del que hablemos, es evidente que la retirada se producirá en algún momento. El problema fundamental reside en que, en la mayoría de los casos, los deportistas se ven forzados a retirarse; aunque

todos ellos son conscientes de que la retirada llegará, pocos son los que están preparados para ello. Varios han sido los autores que han identificado las causas que llevan a un deportista a abandonar su carrera (Alfermann, Stambulova y Zemaityte, 2004; Baillie y Danish, 1992; Crook y Robertson, 1991, entre otros). En este sentido, el proceso de adaptación a la vida al margen del deporte parece diferir en función de la causa que ha llevado a dicho fin. Taylor y Ogilvie (1994), en su modelo conceptual, señalan la edad, el proceso de selección en el deporte, las lesiones o la decisión propia como las principales causas de la retirada deportiva. Más concretamente, Koukouris (1991) en un estudio con deportistas griegos identificó 38 motivos entre los que se incluyen inadecuado apoyo económico por parte del club o la federación, lesión o dedicación excesiva para alcanzar el máximo nivel. Posteriormente, Lavallee, Grove y Gordon (1997) señalaron la falta de motivación, los compromisos estudios/trabajo, la propia política deportiva, la disminución del rendimiento, de los ingresos económicos y de la diversión como las principales causas. En nuestro país, González y Bedoya (2003) encontraron que las lesiones, la incompatibilidad estudios/trabajo, la propia decisión o varias de las anteriores son los motivos de retirada deportiva más frecuentes.

Algunos autores han intentado, asimismo, clasificar las causas de la retirada en función de varios factores: a) voluntaria-involuntaria (Alfermann, 2000; Crook y Robertson, 1991; Webb, Nasco, Riley y Headrick, 1998; Werthner y Orlick, 1986), b) planificada-no planificada (Alfermann, Stambulova y Zemaityte (2004) y c) deportiva-no deportiva (Cecic-Erpic, Wylleman y Zupancic, 2004). Contrariamente, Kerr y Dacyshyn (2000) apuntan que la distinción voluntaria-

involuntaria puede no ser totalmente clara ya que, por ejemplo, la lesión y el proceso de selección son factores independientes en el modelo de Taylor y Ogilvie (1994) aun cuando podrían considerarse ambos dentro de un factor de carácter negativo.

¿Qué aspectos dificultan el proceso de adaptación? La identidad unidimensional

Independientemente del motivo de abandono o del nivel alcanzado, tal y como venimos apuntando los deportistas que se encuentran al final de su carrera deportiva se enfrentan a un periodo de transición. Una de las variables de mayor importancia en este proceso es, sin lugar a dudas, la identidad deportiva o identidad unidimensional: el grado en el que un deportista se define a si mismo como tal parece realmente importante en esta área. Así los deportistas con una fuerte y exclusiva identidad deportiva tienden a experimentar una gran variedad de dificultades de adaptación social y emocional después de su carrera deportiva (Baillie y Danish, 1992; Brewer, Van Raalte y Linder 1993).

Con mucha frecuencia, los deportistas se centran exclusivamente en el deporte. Esto implica no solo compartir entrenamientos y competiciones con personas vinculadas a ese entorno sino también pasar una gran cantidad de horas en pabellones o pistas deportivas, vestir ropa deportiva, hablar de deporte o leer prensa deportiva. A esto debemos añadir, que su reconocimiento y valoración se rige únicamente por sus éxitos dentro del deporte. En estos casos, los deportistas experimentan la retirada deportiva como un aspecto muy importante que pierden y que nunca recuperarán (Werthner y Orlick, 1986). Son personas que no sólo deben buscar nuevas ocupaciones y compañeros sino también deben aprender a

desempeñar nuevos roles diferentes al rol de deportista desarrollado hasta el momento.

Webb, Nasco, Riley y Headrick (1998) encontraron que la identidad deportiva estaba relacionada con las mayores dificultades en el proceso de retirada, siendo mayores las dificultades en el caso de los deportistas que se habían retirado por una lesión. También, Brewer, Van Raalte y Linder (1993) sugirieron que la identidad deportiva estaba fuertemente relacionada con el grado y tiempo de adaptación necesario lo que lleva a pensar, tal y como apuntan Grove, Lavalley y Gordon (1997), que la evaluación de dicha identidad puede ser de utilidad en los programas de asesoramiento y/o planificación con el objetivo de identificar a aquellos deportistas con riesgo de experimentar dificultades.

Debemos, por tanto, considerar y tratar al deportista como una persona a nivel global tal y como recogen Balagué (1999), Díaz, Buceta y Bueno (2004) o Wylleman y Lavalley (2003), entre otros.

¿Qué aspectos facilitan el proceso de adaptación? La planificación

La adaptación a la vida cotidiana tras el abandono de la competición y los entrenamientos dependerá, fundamentalmente, de los recursos disponibles con los que cuenta el deportista. La literatura (Mihovilovic, 1968; Reynolds, 1981; Werthner y Orlick, 1986) indica que los deportistas que reciben apoyo de sus familias y amigos discurren por una transición más positiva. Si el apoyo de los más allegados es crucial a lo largo de toda la carrera deportiva, tanto en los éxitos como en los fracasos, este se hace más evidente al finalizar la etapa deportiva. Al olvido de los medios de comunicación y de los aficionados nunca debería añadirse el reproche de los más cercanos. No es este tampoco un aspecto

sencillo ya que en muchos casos son los familiares y los propios amigos los que de, alguna manera, se benefician de ellos y refuerzan ese status. Los padres, hermanos o las parejas deben acostumbrarse a un nuevo estilo de vida, sin viajes, concentraciones ni entrevistas.

En línea con lo apuntado, podemos señalar que existe la creencia de que el deporte de elite se ha convertido en un ámbito muy especializado en el que para conseguir resultados el deportista debe focalizarse casi exclusivamente en los entrenamientos y competiciones (Torregrosa, Sánchez y Cruz, 2004). Paralelamente, un tema común que surge de la literatura especializada es la resistencia de un gran número de deportistas a planificar sus vidas después del final de sus carreras (Avery y Jablin, 1988). La falta de preparación o anticipación a la vida después de la práctica deportiva es uno de los factores principales en la adaptación a la retirada. Algunos deportistas, especialmente, los que no han continuado con los estudios y han podido dedicarse profesionalmente al deporte durante su fase de madurez deportiva, sienten que tienen una falta de preparación muy importante para incorporarse al mercado laboral después de la práctica deportiva (Torregrosa, Sánchez y Cruz, 2004). En un estudio sumamente interesante, éstos autores concluyen que los deportistas olímpicos presentan un patrón de formación equiparable al de la población general de jóvenes de su edad. Una gran parte de esos deportistas realizaron Estudios Universitarios, o bien directamente de Ciencias del Deporte o bien estudios generalistas (Derecho, Empresariales o Psicología, etc.) con la intención de aplicarlos posteriormente al deporte. A pesar de estos resultados tan positivos, la experiencia nos confirma que esta realidad no siempre es así, especialmente en determinados deportes, por

lo que se hace necesario el desarrollo de programas de asesoramiento vocacional que faciliten la inserción en el mundo laboral una vez finalizada la carrera deportiva.

Se hace, por tanto, necesaria la implementación práctica y continua de programas de asesoramiento laboral que faciliten la inserción en el mundo del trabajo de los deportistas una vez finalizada su carrera deportiva. Aunque en países como España, Bélgica o Gran Bretaña se están desarrollando programas de este tipo (Flanagan y Winther, 2004), es preciso abarcar un mayor número de deportistas. Debemos resaltar, también, que la utilización de las estrategias y habilidades adquiridas en la práctica deportiva, tales como el trabajo en equipo o la capacidad de esfuerzo, son de enorme utilidad en otras áreas profesionales.

Conclusiones y Discusión

Tal y como hemos podido comprobar a partir de la exposición presentada, el fenómeno de la retirada deportiva implica numerosas variables de enorme importancia y a las que, al menos desde un punto de vista práctico no siempre se les ha prestado la debida atención. La retirada deportiva es un proceso transitorio que, con frecuencia se inicia con un sentimiento de pérdida y que, posteriormente, va hacia un proceso de crecimiento personal y adaptación (Crook y Robertson, 1991; Kerr y Dacyshyn, 2000; Werthner y Orlick, 1986). Podemos, a modo de conclusión, destacar algunos aspectos: En primer lugar, debemos tener presente que en el momento de la retirada deportiva es normal experimentar sentimientos de pérdida o de incertidumbre. No hay una solución inmediata a este proceso. El deportista debe adaptarse a una nueva situación para la que, en la mayoría de los casos, no estaba preparado.

Asimismo, es importante recordar que implicarse en nuevos proyectos es otro de los aspectos claves para una adaptación positiva a la retirada deportiva. En este sentido, son muchos los deportistas que manifiestan sentir un vacío enorme en sus vidas tras finalizar su etapa en el deporte. La mente así como el tiempo físico deben ocuparse en nuevos horarios, nuevas ilusiones y metas futuras.

A la vista de lo expuesto y de lo observado en nuestra práctica diaria, creemos que aquellos que en su momento fueron deportistas deberían constituir un objetivo más frecuente de estudio y preocupación. A nivel práctico, los profesionales y entidades vinculadas al deporte, especialmente al alto rendimiento, deberíamos establecer programas de asesoramiento e intervención que faciliten el período de ajuste a la nueva situación de los deportistas. Sólo de esta forma conseguiremos devolver parte de la

atención prestada en los momentos en que estos alcanzaron el máximo rendimiento (González y Bedoya, 2003).

Finalmente y dejando al margen aspectos más prácticos debemos referenciar algunos de los principales aspectos de índole metodológica. Un aspecto sumamente importante y recogido en las revisiones de Grove, Lavallee, Gordon y Harvey (1998) y Lavallee, Nesti, Borkoles, Cockerill y Edge (2000) es la inexistencia de una definición clara sobre la población a la que nos referimos en los estudios sobre la retirada deportiva y así, cuanto mayor es el nivel competitivo de las muestras menor es su tamaño y, por tanto, se hace más difícil la generalización de los resultados obtenidos. Por el contrario, cuanto menor el nivel competitivo de los deportistas mayor facilidad para la obtención de la muestra pero menor validez ecológica.

DESPUÉS DEL DEPORTE, ¿QUÉ? ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA RETIRADA DEPORTIVA

PALABRAS CLAVE: Deporte, Retirada, Transición.

RESUMEN: La retirada es uno de los procesos más importantes a lo que debe enfrentarse todo deportista. En dicho proceso, se producen cambios físicos, psicológicos, sociales y económicos, entre otros. A pesar de su importancia y trascendencia, no siempre se le ha prestado la atención que debiera. En este artículo abordaremos las principales causas que llevan a la retirada así como los factores implicados y los recursos con los que cuenta el deportista para hacer frente a ese proceso de transición. Estos aspectos nos permitirán trabajar, de un modo más eficaz, tanto en el proceso de planificación como en el de la intervención en la retirada deportiva.

E DEPOIS DO DESPORTO? ANÁLISE PSICOLÓGICA DO FIM DA CARREIRA DESPORTIVA

PALAVRAS – CHAVE: Desporto, Fim de carreira desportiva, Transição.

RESUMO: O fim da carreira desportiva é um dos processos mais importantes que todos os atletas têm de enfrentar. Neste processo produzem-se, entre outras, alterações físicas, psicológicas, sociais e económicas. Apesar da sua importância e transcendência, nem sempre se tem prestado a devida atenção. Neste artigo abordaremos as principais causas que conduzem ao fim da carreira desportiva, assim como os factores envolvidos e os recursos com que conta o desportista para fazer frente a este processo de transição. Estes aspectos permitem-nos trabalhar de um modo mais eficaz, tanto no processo de planificação como no da intervenção no fim da carreira desportiva.

Referencias

- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. En D. Lavallee, y P. Wylleman (eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp.45-58). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., Stambulova, N. y Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), 61-75.
- Avery, C. M. y Jablin, F. M. (1988). Retirement preparation programs and organizational communication. *Communication Education*, 1, 68-80.
- Baillie, P. H. y Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Balagué. G. (1999). Understanding identity, value and meaning when working with elite athletes. *The Sport Psychologist*, 13, 89-98.
- Blinde, E. M. y Greendorfer, S.L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review of Sport Sociology*, 20, 87-94.
- Blinde, E. M. y Stratta, T. M. (1992). The “sport career death” of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exists. *Journal of Sport Behavior*, 15, 3-20.
- Boterril, C. (1982). What “endings” tell us about beginnings. En T. Orlick, J.T. Partington y J. H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the Fifth World Congress of Sport Psychology* (pp. 164-166). Ottawa, Canada: Coaching Association of Canada.
- Bouton, J. (1970). *Ball four*. Nueva York: Dell.
- Brammer, L. M. y Abrego, P. J. (1981). Intervention strategies for doping with transitions. *The Counselling Psychologist*, 9 (2), 19-36.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. y Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules’ muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Broom, E. F. (1982). Detraining and retirement from high level competition: A reaction to “retirement from high level competition and career crisis in sport”. En T. Orlick, J.T. Partington y J. H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the Fifth World Congress of Sport Psychology* (pp. 183-187). Ottawa, Canada: Coaching Association of Canada.
- Cecic- Erpic, S., Wylleman, P. y Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: retirement or rebirth. *Quest*, 35, 1-11.
- Crook, J. M. y Robertson, S. E. (1991). Transitions out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127.
- Deford, F. (1981). *Everybody’s All American*. Nueva York: The Viking Press.

- Díaz, P., Buceta, J. M., y Bueno, A. M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 7-25.
- Flanagan, J., y Winther, P. (2004). *Combining sports and education: Support for athletes in the EU member States*. Documento de Trabajo del Parlamento Europeo.
- González, M. D. y Bedoya, J. (Abril, 2003). Análisis descriptivo de la retirada deportiva. IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. León.
- Grove, J. R., Lavallee, D. y Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of Athletic Identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 191-203.
- Grove, J., Lavalle, D., Gordon, S. y Harvey, J. (1998). Account-making: a model for understanding and resolving distressful reactions to retirement from sport. *The Sport Psychologist*, 12, 52-67.
- Hill, P., y Howe, B. (1974). The inevitable metathesis of the retiring athletes. *International Review of Sport Sociology*, 4, 5-29 .
- Kahn, R. (1972). *The boys of summer*. Nueva York: Harper & Row.
- Kerr, G., y Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of female elite gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.
- Koukouris, K. (1991). Quantitative aspects of the disengagement process of advanced and elite Greek male athletes from organized competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, 14 (4), 227-246.
- Lavallee, D. (2005). The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The Sport Psychologist*, 19, 193-202.
- Lavallee, D., Grove, J. R. y Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *Australian Psychologist*, 32, 131-135.
- Lavallee, D., Nesti, M.; Borkoles, E., Cockerill, I. y Edge, A. (2000). Intervention strategies for athletes in transition. En D. Lavallee and P. Wylleman (Eds.). *Career transitions in sport. International perspectives* (pp.111-130). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Lerch, S. H. (1982). Athletic retirement as social death: An overview. En N. Theberge y P. Donnelly (Eds.), *Sport and sociological imagination* (pp. 259-272). Fort Worth, TX: Texas Christian University Press.
- McPherson, B. P. (1980). Retirement from professional sport: The process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociological Symposium*, 30, 126-143.
- McPherson, B. P. (1984). Sport participation across the life cycle: A review of the literature and suggestions for future research. *Sociology of Sport Journal*, 1, 213-230.
- Mihovilovic, M. (1968). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Psychology*, 3, 73-93.
- Ogilvie, B. C. y Howe, M. (1982). Career crisis in sport. En T. Orlick, J.T. Partington y J. H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the Fifth World Congress of Sport Psychology* (pp. 176-183). Ottawa, Canada: Coaching Association of Canada.
- Ogilvie, B. C. y Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp.365-382). Palo Alto, C.A: Mayfield.

- Pearson, R. E. y Petitpas, A. J. (1990). Transitions of athletes: development and preventive perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-10.
- Reynolds, M. J. (1981). The effects of sports retirement on the job satisfaction of the former football player. En S. L. Greendorfer y A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of Sport Perspectives* (pp. 127-137). West Point, NY: Leisure Press.
- Rosenberg, E. (1982). Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. In N. Theberge y P. Donnelly (Eds.), *Sport and the sociological imagination* (pp. 245-258). Forth, TX: Texas Christian University Press.
- Sinclair, D. A. y Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. En D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports* (pp. 29-55). Frankfurt: Lang.
- Stephan, Y., Torregrosa, M. y Sánchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (1), 73-83.
- Taylor, J., y Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L. y Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), 35-43.
- Torregrosa, M., Sánchez, X., y Cruz, J. (2004), El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215-228.
- Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S. y Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 338-362.
- Werthner, P. y Orlick, T. (1982). Transition from sport: Coping with the end. En T. Orlick, J. T. Partington y J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes* (pp. 182-192). Ottawa, ON: Coaching Association of Canada.
- Werthner, P. y Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363
- Wylleman, P., Alfermann, D. y Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Wylleman, P. y Lavalle, D. (2003). A development perspectiva on transitions faced by athletes. En M. Weiss (Ed.), *Development Sport Psychology*. Morgantwon, WV: Fitness Information Technology.