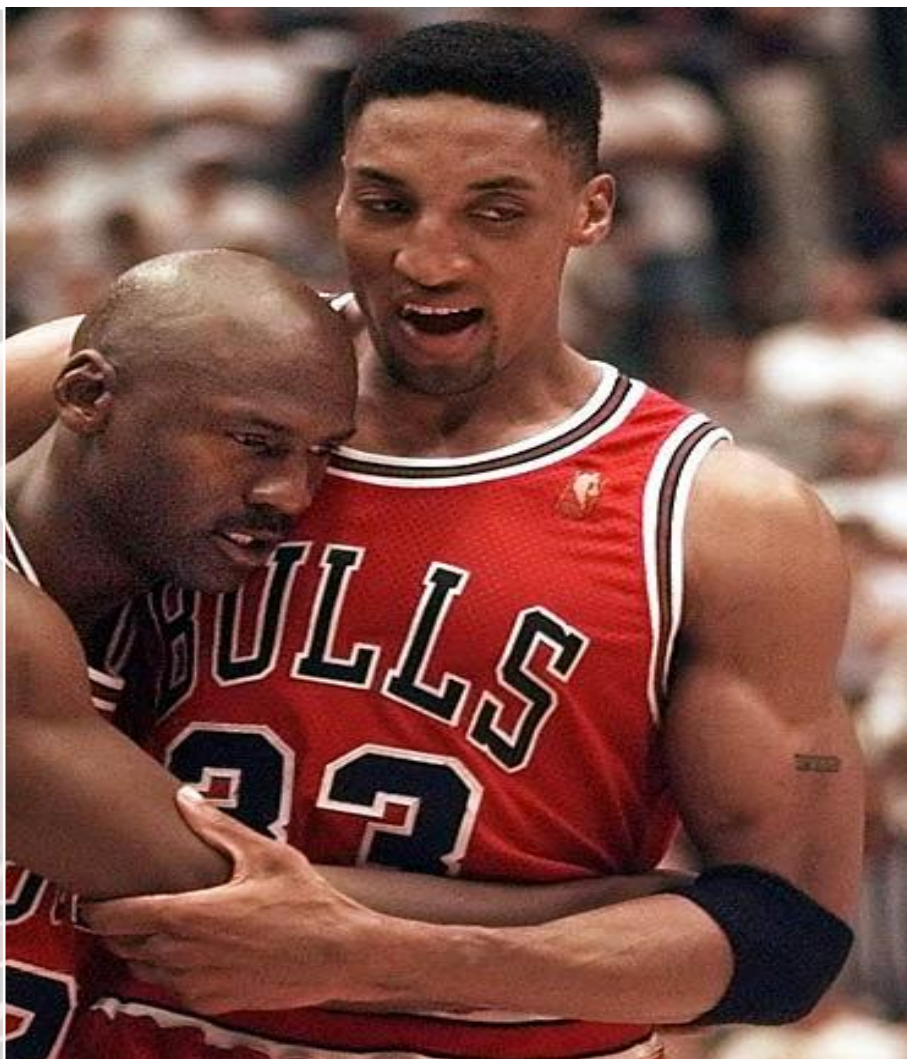


¿Qué lleva un deportista a su retirada?

Javier González Hernández

2009



Federación Canaria de Baloncesto
Comité de árbitros de baloncesto de
Gran Canaria

Pautas para el correcto desarrollo del entrenamiento físico
para un árbitro de baloncesto durante la pretemporada,
temporada y post-temporada.



Introducción: _____ **3**

Causas y consecuencias: _____ **3**

Conclusión: _____ **4**



Introducción:

La retirada es uno de los procesos más importantes a lo que debe enfrentarse un deportista. En ese proceso, se producen numerosos cambios, ya sean físicos, psicológicos, sociales o incluso económicos. A pesar de la importancia que puede tener en la vida del individuo, no se le presta la atención que se debiera, conllevando a una situación que podría ser traumática para el deportista.

Éste artículo está centrado en los motivos que llevan a un árbitro de baloncesto en su decisión de retirarse de tal actividad, y la realidad es que no dista mucho de cualquier otro deportista que ha estado vinculado en alguna práctica deportiva y decide dejarlo, ya que en definitiva se parte de la base de que el árbitro es, y debe ser así, un deportista, que junto al resto de participantes hace posible el juego.

Causas y consecuencias:

Las causas de la retirada deportiva sea cual sea el deporte del que hablemos, puede ser debido a múltiples factores, a veces por el síndrome “Bornout”, otras por la edad cronológica, por la incompatibilidad horaria con los estudios o el trabajo, o quizás ocurre desgraciadamente por una lesión... 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. Con mucha frecuencia, los deportistas se centran exclusivamente en el deporte descuidando otras parcelas de la vida. 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 diversa documentación acerca de él. A esto debemos añadir, que el 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.

La decisión del abandono deportivo, no suele ser una cuestión organizada de antemano, sino es un proceso que puede surgir por los factores que a continuación se detallan, y al cual el

deportista normalmente no está preparado, y ello puede generar una crisis en el individuo, ya que requiere una adaptación a su “nueva” etapa en la vida.

El proceso de selección que ocurre en la competición responden al más puro estilo Darwiniano, en el cual los individuos, tratan de prepararse para ser los más rápidos, los más preparados, los más cumplidores, en definitiva los mejores. En todo deporte hay que superar un criterio de selección impuesto, que a medida que se va evolucionando en cuanto al nivel y la categoría, son mayores las exigencias. Eso unido al proceso de envejecimiento natural, en el cual los árbitros cada vez deben prepararse más físicamente, el desgaste psicológico es mayor, y las exigencias que impone la competición cada vez se hacen más cuesta arriba, lo que lleva a una selección natural. Con el paso del tiempo, no sólo se merma la capacidad física, sino también la psicológica, ya que disminuye la motivación y la capacidad de sacrificio, motivado muchas veces por no alcanzar los objetivos marcados, o simplemente por sentirse “estancado”, eso hace cada vez más duro el continuar, llegando a la decisión de abandonar.

Sea cual sea el motivo de la retirada, cada sujeto debe enfrentarse a un período de ajuste durante el paso inevitable de ser deportista al de ex-deportista. Esta fase se agudizará en los casos en los que los árbitros se han centrado en el deporte, descuidando otros aspectos de la vida. En el momento del abandono deportivo se experimenta un “vacío” interior, similar al que algunas personas sienten al jubilarse.

Conclusión:

El factor trascendental en el proceso de readaptación a la vida cotidiana tras el abandono deportivo es la *personalidad* del deportista y su capacidad de adaptación. Los deportistas con una fuerte y exclusiva identidad deportiva tienden a experimentar una gran variedad de dificultades de adaptación social y emocional en su retirada. El deportista consciente de que la retirada es una fase más del proceso deportivo, debe afrontarlo como una transición y adaptarse a una nueva etapa. El abandonar las “canchas” de manera activa, no debe suponer desvincularse completamente del deporte, ya que se puede pasar a formar parte del mismo desde otra perspectiva, ya sea en formación (lo cual suele suponer una gran satisfacción personal), etc. La retirada deportiva es un proceso que con frecuencia se inicia con un sentimiento de pérdida, que posteriormente, y dependiendo de la capacidad de adaptación de cada individuo, se orienta hacia un proceso de crecimiento personal, ya que la mejor manera de afrontarlo, no es con pensamientos negativos, si no al contrario, valorando las experiencias vividas, los compañeros y

amigos con los cuales se han compartido múltiples vivencias (campeonatos, cenas, viajes, etc.), y la madurez que se ha adquirido con las situaciones a las que se tiene que enfrentar cada día un árbitro.

