

# TESIS DOCTORAL



**UCAM**

UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE MURCIA

## ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

*Programa de Doctorado Ciencias Sociales*

---

Análisis de la transición y adaptación a la retirada deportiva en  
el balonmano profesional: el caso de la Liga Asobal

*Autor/a:*

Jose Cuenca Cano

*Directores/as:*

Dra. Dña. Ana María Gallardo Guerrero

Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz

Dr. D. Rafael Baena González

*Murcia, enero de 2026*



# TESIS DOCTORAL



**UCAM**

UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE MURCIA

## ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

*Programa de Doctorado Ciencias Sociales*

---

Análisis de la transición y adaptación a la retirada deportiva en  
el balonmano profesional: el caso de la Liga Asobal

*Autor/a:*

Jose Cuenca Cano

*Directores/as:*

Dra. Dña. Ana María Gallardo Guerrero

Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz

Dr. D. Rafael Baena González

*Murcia, enero de 2026*





## AUTORIZACIÓN DEL DIRECTOR DE LA TESIS PARA SU PRESENTACIÓN

La Dra. Dña. Ana María Gallardo Guerrero, el Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz y el Dr. D. Rafael Baena González como directores de la Tesis Doctoral titulada “Análisis de la transición y adaptación a la retirada deportiva en el balonmano profesional: el caso de la liga Asobal” realizada por D. Jose Cuenca Cano en el Programa de Doctorado en Ciencias Sociales, **autorizan su presentación a trámite** dado que reúne las condiciones necesarias para su defensa

Lo que firmo, para dar cumplimiento al Real Decreto 99/2011 de 28 de enero, en Murcia a 21 de enero de 2026.

<sup>(1)</sup> Si la Tesis está dirigida por más de un Director tienen que constar y firmar ambos.



## RESUMEN

La retirada deportiva constituye un proceso complejo que marca el final de la trayectoria del deportista y la transición hacia nuevas etapas vitales. Aunque se trata de una realidad inherente al deporte profesional, su estudio continúa en fases iniciales, especialmente en disciplinas con menor repercusión mediática. Este es el caso del balonmano, un deporte con una presencia destacada en España pero escasamente investigado en relación con el final de la carrera deportiva. En los últimos años ha aumentado el interés por comprender los factores que influyen en este proceso y por identificar estrategias que permitan facilitar la adaptación a la vida posterior al deporte.

El propósito central de esta tesis doctoral fue analizar el proceso de retirada deportiva de los jugadores profesionales de balonmano en el territorio nacional, prestando atención a los condicionantes internos y externos que influyen en su decisión, a la actitud y preparación de los deportistas en activo ante su futura retirada, y a la experiencia de quienes ya han completado la transición hacia otros ámbitos profesionales. Con ello se busca ofrecer un marco de referencia que sirva de orientación práctica a los jugadores que se aproximan al final de su carrera, ayudándoles a reconocer los factores que facilitan una transición exitosa y a evitar las barreras que caracterizan este proceso.

La tesis se estructura en cuatro estudios que abordan el fenómeno desde una perspectiva amplia. El primero examina el estado de la investigación sobre la retirada deportiva en deportes colectivos. El segundo profundiza en los motivos que influyen en la decisión de retirada de los jugadores profesionales de la Liga Asobal. El tercero analiza la relación entre el perfil sociodemográfico de los deportistas y su edad de retirada. El cuarto incorpora la visión de los jugadores ya retirados, evaluando su transición desde el balonmano profesional hasta la inserción laboral.

En el primer estudio, se realizó una revisión sistemática siguiendo la declaración PRISMA. Las bases de datos consultadas fueron Google Scholar, Web of Science (WOS), PubMed y Scopus, seleccionadas por ofrecer una visión amplia de la evidencia disponible e incluir revistas indexadas en JCR. No se estableció

límite temporal. La estrategia de búsqueda se construyó con palabras clave en español e inglés relacionadas con retirada deportiva, transición y jubilación deportiva, utilizando operadores booleanos. La selección y extracción de datos se ejecutó de forma independiente por los revisores. La calidad metodológica de los estudios incluidos se evaluó con la escala PEDro. Tras aplicar el proceso PRISMA se identificaron 25 registros (12 Google Scholar, 6 WOS, 3 Scopus y 4 PubMed). Se excluyeron duplicados y artículos no relacionados con el objetivo (especialmente en PubMed, predominando estudios orientados al ámbito sanitario). Finalmente, tras el cribado se incluyeron 10 artículos para el análisis cualitativo de resultados.

Los hallazgos muestran que la planificación previa del final de la carrera deportiva se asocia con mejores estrategias de afrontamiento y una transición más segura. De forma consistente, se observa que la mayoría de deportistas no planifica con antelación el final de su carrera, lo que incrementa dificultades de adaptación. Además, la literatura revisada destaca la relevancia de la salud mental durante la retirada, señalando mayor vulnerabilidad en mujeres en algunos estudios. También se identifican diferencias entre modalidades: en términos generales, los deportistas de deportes de equipo tienden a presentar una transición más favorable, en parte por una mayor compatibilización con trabajo y estudio, mientras que en deportes individuales el mayor volumen de entrenamiento puede dificultar el desarrollo paralelo de una carrera laboral.

Respecto al segundo, se realizó un estudio exploratorio, descriptivo, relacional y transversal realizado en España con exjugadores de la liga ASOBAL. Se empleó muestreo no probabilístico consecutivo, con 95 participantes, varones, retirados entre 2013 y 2023. Se utilizó una traducción y adaptación del cuestionario *Retirement from Sports* (Alfermann et al., 2004), analizando los ítems vinculados al objetivo del estudio. Los datos se recogieron mediante Google Forms, se depuraron en Excel y se analizaron en SPSS v27. La normalidad se comprobó con Kolmogorov-Smirnov; para asociaciones se aplicó Spearman.

Los resultados indican que los motivos laborales fueron los más determinantes en la retirada deportiva, mientras que los motivos familiares tuvieron una influencia mínima. En función del nivel educativo, la importancia de

los motivos laborales aumenta a medida que se eleva la formación, mientras que en los niveles educativos más bajos adquieren mayor relevancia los motivos económicos. Por su parte, en el nivel de grado medio destacan especialmente los motivos relacionados con la salud. Según la situación profesional, los motivos laborales se mantienen como principales en todos los grupos (especialmente en funcionarios y asalariados); en desempleados se incrementan los económicos y en autónomos los de salud. Por estado civil, los motivos laborales predominan en casados, solteros y divorciados, siendo los económicos más relevantes en solteros y divorciados y aumentando salud y familiares en casados. Respecto al número de hijos, se observa un patrón variable: sin hijos predominan laborales y económicos, con dos hijos aumenta la salud y con tres o más pasan a ser más importantes los motivos familiares. Finalmente, la voluntariedad condiciona el perfil: en retiradas voluntarias predominan motivos laborales y económicos, mientras que en no voluntarias destacan salud y deportivos, siendo la voluntariedad la variable con relaciones más significativas. En conjunto, la retirada se explica principalmente por la dificultad de compatibilizar la carrera deportiva con el desarrollo laboral, modulada por factores formativos y familiares.

En el tercer estudio la metodología es igual que la anterior, utilizando la misma herramienta (ítems vinculados con edad de retirada y variables sociodemográficas). Se realizó análisis descriptivo y pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov). Al no cumplirse normalidad, se aplicó Spearman y, ante relaciones significativas, se utilizó análisis post-hoc mediante prueba de Dunn.

La edad media de retirada fue de  $34,85 \pm 5,17$ . De forma descriptiva, se observaron edades de retirada más elevadas en jugadores con grado medio, divorciados y con descendencia, mientras que los solteros, sin hijos y quienes percibieron su retirada como “muy pronto” mostraron edades más bajas. En el análisis inferencial, la edad de retirada no se asoció con el nivel de estudios ni la situación profesional, pero sí mostró relación significativa con el estado civil, la descendencia y la percepción subjetiva del momento de retirada ( $p < 0,05$ ), destacando diferencias entre solteros frente a casados y divorciados.

El cuarto y último artículo se elabora en base a un estudio cualitativo mediante entrevista en profundidad (Puig y Vilanova, 2006), aplicada a

exjugadores de la liga ASOBAL retirados en los últimos 7 años. Participaron 18 sujetos inicialmente, excluyéndose dos entrevistas por incoherencias, quedando 16 participantes. Se preservó el anonimato mediante codificación. Las entrevistas se realizaron entre mayo y junio de 2025, con guía abierta organizada en tres secciones (situación actual, reconstrucción del proceso de inserción laboral y contexto). Se trabajó hasta alcanzar saturación.

Los resultados se estructuraron en cinco ejes: conciencia de futuro, formación académica, capital, planificación de la retirada y valores. Todos los participantes se encontraban empleados y satisfechos laboralmente, con muy pocos casos de desempleo. La conciencia sobre el final de la carrera suele aparecer de forma tardía, activada por lesiones, edad o dificultades de conciliación, coincidiendo en que una planificación previa habría facilitado la transición. La mayoría desarrolló una carrera dual, compatibilizando deporte y formación académica, aunque con limitaciones para ejercer otra actividad laboral. El salario deportivo fue la principal fuente económica durante la carrera, sin recurrir a gestores profesionales. La retirada estuvo motivada principalmente por edad, utilidad de la red social deportiva para la inserción profesional.

En conjunto, los estudios desarrollados permiten comprender de manera integral el fenómeno de la retirada deportiva en el balonmano profesional y ponen de manifiesto la necesidad de seguir investigando este proceso con el fin de diseñar estrategias y herramientas que favorezcan una transición más planificada, segura y satisfactoria para los deportistas que se aproximan al final de su carrera.

## **PALABRAS CLAVE**

Adaptación, balonmano, carrera deportiva, consecuencias, edad, expectativas, inserción laboral, jubilación, Motivos de retirada, Retirada deportiva, transición.

## **ABSTRACT**

Athletic retirement constitutes a complex process that marks the end of an athlete's sporting career and the transition to new life stages. Although it is an inherent reality of professional sport, research on this phenomenon remains at an early stage, particularly in disciplines with less media exposure. This is the case of handball, a sport with a strong presence in Spain but limited scientific research concerning the end of athletes' careers. In recent years, interest has grown in understanding the factors that influence this process and in identifying strategies that facilitate adaptation to life after sport.

The main aim of this doctoral thesis was to analyse the athletic retirement process of professional handball players in Spain, focusing on the internal and external factors influencing their retirement decisions, the attitudes and level of preparation of active players regarding their future retirement, and the experiences of those who have already completed the transition to other professional fields. The ultimate goal is to provide a reference framework offering practical guidance to players approaching the end of their careers, helping them to identify factors that facilitate a successful transition and to avoid barriers commonly associated with this process.

The thesis is structured into four studies that address the phenomenon from a broad perspective. The first examines the state of research on athletic retirement in team sports. The second explores the factors influencing retirement decisions among professional players in the ASOBAL League. The third analyses the relationship between athletes' sociodemographic profiles and their retirement age. The fourth incorporates the perspective of retired players, assessing their transition from professional handball to labour market integration.

In the first study, a systematic review was conducted following the PRISMA guidelines. The databases consulted were Google Scholar, Web of Science (WOS), PubMed and Scopus, selected for providing a broad overview of the available evidence and for including journals indexed in the Journal Citation Reports (JCR). No time limits were applied. The search strategy was developed using Spanish and English keywords related to athletic retirement, transition and sports retirement, combined with Boolean operators. Study selection and data extraction were carried

out independently by the reviewers. The methodological quality of the included studies was assessed using the PEDro scale. After applying the PRISMA process, 25 records were identified (12 from Google Scholar, 6 from WOS, 3 from Scopus and 4 from PubMed). Duplicates and articles not aligned with the study objective were excluded, particularly within PubMed, where health-related studies predominated. Finally, after screening, 10 articles were included for qualitative analysis of results.

The findings indicate that prior planning for the end of a sporting career is associated with better coping strategies and a more secure transition. Consistently, the literature shows that most athletes do not plan their retirement in advance, which increases adaptation difficulties. Moreover, the reviewed studies highlight the relevance of mental health during the retirement process, with some research indicating greater vulnerability among female athletes. Differences between sport modalities were also identified: in general, team sport athletes tend to experience a more favourable transition, partly due to greater compatibility with employment and education, whereas in individual sports the higher training demands may hinder the parallel development of a professional career.

The second study was exploratory, descriptive, relational and cross-sectional, conducted in Spain with former ASOBAL League players. A consecutive non-probabilistic sampling method was used, with 95 male participants who retired between 2013 and 2023. A translated and adapted version of the *Retirement from Sports* questionnaire (Alfermann et al., 2004) was employed, analysing items relevant to the study objectives. Data were collected via Google Forms, cleaned in Excel and analysed using SPSS v27. Normality was assessed using the Kolmogorov–Smirnov test, and associations were examined using Spearman's correlation.

Results indicate that occupational reasons were the most decisive factors in athletic retirement, whereas family-related reasons had minimal influence. Regarding educational level, the importance of occupational reasons increased with higher education, while economic reasons were more relevant among lower educational levels. At the intermediate education level, health-related reasons were particularly prominent. According to employment status, occupational reasons remained predominant across all groups, especially among civil servants and salaried employees; economic reasons increased among unemployed participants,

while health-related reasons were more prominent among self-employed individuals. By marital status, occupational reasons predominated among married, single and divorced players, with economic reasons being more relevant among single and divorced individuals, and health and family-related reasons increasing among married participants. With respect to number of children, a variable pattern emerged: among those without children, occupational and economic reasons predominated; with two children, health-related reasons increased; and with three or more children, family-related reasons became more relevant. Finally, voluntariness shaped the retirement profile: voluntary retirements were mainly associated with occupational and economic reasons, whereas involuntary retirements were linked primarily to health- and sport-related reasons. Voluntariness emerged as the variable showing the most significant associations. Overall, retirement was mainly explained by difficulties in reconciling a sporting career with professional development, modulated by educational and family factors.

In the third study, the methodology was identical to that of the second, using the same instrument and focusing on items related to retirement age and sociodemographic variables. Descriptive analyses and normality tests (Kolmogorov–Smirnov) were performed. As normality assumptions were not met, Spearman’s correlation was applied, and when significant relationships were found, post-hoc analyses were conducted using Dunn’s test.

The mean retirement age was  $34.85 \pm 5.17$  years. Descriptively, higher retirement ages were observed among players with intermediate education, divorced participants and those with children, whereas single players, those without children and those who perceived their retirement as “very early” showed lower retirement ages. Inferential analysis revealed that retirement age was not associated with educational level or employment status, but showed significant relationships with marital status, parenthood and subjective perception of retirement timing ( $p < 0.05$ ), highlighting differences between single players and those who were married or divorced.

The fourth and final article is based on a qualitative study using in-depth interviews (Puig & Vilanova, 2006) conducted with former ASOBAL League players who had retired within the last seven years. Initially, 18 participants were interviewed, with two interviews excluded due to inconsistencies, resulting in a

final sample of 16 participants. Anonymity was ensured through coding. Interviews were conducted between May and June 2025 using an open-ended guide organised into three sections (current situation, reconstruction of the labour market integration process, and contextual factors). Data collection continued until saturation was reached.

Results were structured around five key themes: future awareness, academic education, capital, retirement planning and values. All participants were employed and reported job satisfaction, with very few cases of unemployment. Awareness of the end of the sporting career typically emerged late, triggered by injuries, age or difficulties balancing sport and personal life, with participants agreeing that prior planning would have facilitated the transition. Most developed a dual career, combining sport with academic education, although with limited opportunities to engage in parallel employment. Sporting income was the main economic resource during their careers, without reliance on professional financial advisors. Retirement was primarily motivated by age, health and club decisions. Finally, interviewees highlighted the transferability of values and competencies acquired through sport to the professional domain, as well as the usefulness of sport-related social networks for labour market integration.

Overall, the studies conducted provide a comprehensive understanding of athletic retirement in professional handball and highlight the need for continued research in order to design strategies and tools that promote a more planned, secure and satisfactory transition for athletes approaching the end of their sporting careers.

## **KEYWORDS**

Adaptation, age, athletic career, athletic retirement, consequences, expectations, handball, labour market integration, retirement, retirement motives, transition.



## AGRADECIMIENTOS

A mis directores de tesis, Dr. Carlos Chavarría Ortiz y Dra. Ana María Gallardo, por acompañarme con paciencia, sabiduría y cercanía en cada etapa de este camino. Gracias por creer en mí, por sus consejos y por su confianza. Su apoyo humano y académico ha dejado una huella profunda en mi formación y en mi vida. A mi director, compañero y amigo Dr. Rafael Baena González por ser fuente de inspiración diaria, por esa inyección de energía que le imprime a cualquier tarea, facilitando cualquier actividad por difícil que sea. Con todo, habéis sido sin duda el camino a seguir, referentes y predicadores de ejemplo.

A mi club Balonmano Ángel Ximénez - Puente Genil, por permitirme compaginar mi actividad deportiva profesional con mi proyecto académico, disfrutando de la participación en congresos y numerosos eventos. Por ende, a todos mis compañeros y a mi entrenador, que han estado conmigo en cada viaje, leyendo, interesándose y disfrutando de mi trabajo tanto como yo.

A la escuela Universitaria de Osuna por permitirme compaginar el balonmano profesional con la carrera académica, desde el Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos, pasando por el Máster en Formación del Profesorado, hasta la realización de proyectos de investigación. Gracias a vosotros pude encarrilar mi formación.

A mis padres, M<sup>o</sup> Mercedes y José, no habéis perdido la confianza en mí ni un instante, sois y seréis mi fuente de inspiración hasta el final. Valores como la capacidad de trabajo, el sacrificio, la lucha y el amor conducen al éxito y eso me lo enseñasteis desde el inicio. Soy el hijo más afortunado del mundo.

A mis amigos, por vuestra comprensión en cada ausencia a cualquier evento, sé que ni el tiempo ni la cercanía nos influye. Feliz por ver lo orgullosos que os sentís de cada paso que doy.

A mi mujer, la que nunca falla, desde el inicio hasta el final a mi lado. Capaz de dar luz a la oscuridad del proceso, de dar sentido a todo cuando he estado perdido. "Ya queda menos" es lo que más he escuchado en los días malos. Gracias por entender que "ahora tengo que ponerme un rato".

A mi hijo, esa personita de apenas 6 años, es un buen momento para disculparme por no haber dedicado el tiempo que él cree necesario para jugar o

para hacer todo lo que me propone cada instante. ¿Otra vez tienes que trabajar? Aunque todavía no lo sabe, es increíble lo que hemos conseguido y seguro que dentro de poco tiempo es capaz de darle valor a todo.

A todos los que ya no están, y en especial a mi abuela Pepita, que me animaba a diario a ser buen estudiante. Te fuiste pronto y no has estado conmigo entrando a la meta, pero sé que va a ser difícil borrarte la sonrisa.



"El tiempo da dulces salidas a muchas amargas dificultades". Miguel de Cervantes Saavedra, Don Quijote de la Mancha, Parte II (1615).



## ÍNDICE GENERAL

RESUMEN .....	7
<b>I- INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>35</b>
1.1. Historia y evolución del balonmano .....	37
1.2. La liga asobal .....	39
1.3. Real Federación española de balonmano .....	41
1.4. Retirada deportiva. El gran desconocido .....	43
1.5. Motivos de la retirada deportiva .....	46
1.5.1. Influencia de las lesiones.....	46
1.5.2. Influencia de la edad en la retirada deportiva .....	47
1.5.3. Influencia del nivel educativo .....	49
1.5.4. Influencia de la ocupación y la situación profesional .....	50
<b>II- JUSTIFICACIÓN E IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>53</b>
2.1. Justificación.....	55
2.2. Identificación del problema.....	58
2.3. Originalidad.....	59
<b>III- OBJETIVOS.....</b>	<b>61</b>
3.1. Objetivo general.....	63
3.2. Objetivos específicos.....	63
<b>IV- HIPÓTESIS.....</b>	<b>65</b>
4.1. Hipótesis generales.....	67
4.2. Hipótesis específicas.....	67
<b>V- ESTUDIOS CIENTÍFICOS.....</b>	<b>69</b>
5.1. Estudio 1. Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos. una revisión sistemática. ....	69

5.1.1.	Resumen .....	71
5.1.2.	Introducción.....	71
5.1.3.	Materiales y Método .....	75
5.1.3.1.	Diseño del estudio.....	75
5.1.3.2.	Criterios de inclusión.....	75
5.1.3.3.	Estrategias de búsqueda.....	75
5.1.3.4.	Extracción de datos .....	76
5.1.3.5.	Evaluación de la calidad metodológica.....	76
5.1.4.	Resultados .....	77
5.1.4.1.	Características de los estudios.....	78
5.1.5.	Discusión.....	81
5.1.6.	Conclusiones.....	84
5.1.7.	Aplicaciones prácticas .....	84
<b>5.2.</b>	<b>Estudio 2. Motivos que afectan a la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la liga asobal.....</b>	<b>85</b>
5.2.1.	Resumen.....	85
5.2.2.	Introducción.....	85
5.2.3.	Método.....	88
5.2.3.1.	Muestra.....	88
5.2.3.2.	Instrumento.....	89
5.2.3.3.	Procedimiento.....	89
5.2.3.4.	Análisis Estadístico .....	90
5.2.4.	Resultados .....	90
5.2.5.	Discusión .....	96
5.2.6.	Comparación entre resultados .....	98
5.2.7.	Implicaciones teóricas y prácticas.....	98
5.2.8.	Integración de la literatura.....	99

5.2.9.	Conclusiones.....	99
<b>5.3.</b>	<b>Estudio 3. Impacto entre el perfil sociodemográfico y la edad de retirada de los jugadores profesionales de la liga asobal ....</b>	<b>100</b>
5.3.1.	Resumen.....	100
5.3.2.	Introducción.....	101
5.3.3.	Método.....	103
5.3.3.1.	Muestra.....	103
5.3.3.2.	Instrumentos.....	103
5.3.3.3.	Procedimiento.....	104
5.3.3.4.	Análisis estadístico.....	104
5.3.4.	Resultados.....	104
5.3.5.	Discusión.....	107
5.3.6.	Conclusiones.....	109
<b>5.4.</b>	<b>Estudio 4. Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la liga asobal.....</b>	<b>110</b>
5.4.1.	Resumen.....	110
5.4.2.	Introducción.....	110
5.4.3.	Método.....	114
5.4.3.1.	Participantes.....	115
5.4.3.2.	Procedimiento.....	115
5.4.3.3.	Instrumento.....	116
5.4.3.4.	Análisis de datos.....	119
5.4.4.	Resultados.....	119
5.4.4.1.	Conciencia de futuro.....	120
5.4.4.2.	Formación académica.....	121
5.4.4.3.	Capital.....	122
5.4.4.4.	Planificación de la carrera deportiva.....	122
5.4.4.5.	Valores.....	123

5.4.5.	Discusión.....	125
5.4.6.	Conclusiones.....	127
5.4.6.1.	Futuras líneas de investigación.....	128
5.4.6.2.	Limitaciones.....	128
VI-	<b>DISCUSIÓN GENERAL.....</b>	<b>129</b>
VII-	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>135</b>
7.1.	<b>Conclusiones generales.....</b>	<b>137</b>
7.2.	<b>Conclusiones específicas.....</b>	<b>138</b>
VIII-	<b>APLICACIONES PRÁCTICAS.....</b>	<b>141</b>
IX-	<b>LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>147</b>
9.1.	<b>Limitaciones.....</b>	<b>149</b>
9.2.	<b>Futuras líneas de investigación.....</b>	<b>150</b>
X-	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>153</b>
XI-	<b>ANEXOS.....</b>	<b>169</b>





## SIGLAS Y ABREVIATURAS

**ASOBAL**, Asociación de Clubes Españoles de Balonmano

**EE. UU.** – Estados Unidos

**EHF** – European Handball Federation (Federación Europea de Balonmano)

**IHF** – International Handball Federation (Federación Internacional de Balonmano)

**Likert** – Escala de medición tipo Likert

**n** – Tamaño de la muestra

**p** – Nivel de significación estadística

**PRISMA** – Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

**RFEBM** – Real Federación Española de Balonmano

**SPSS** – Statistical Package for the Social Sciences

**STROBE** – Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology

**v.27.0** – Versión del software (SPSS)

**$\alpha$  (Alpha)** – Coeficiente Alfa de Cronbach



---

**ÍNDICE DE FIGURAS, DE TABLAS Y DE ANEXOS****ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Historia del balonmano .....	38
Figura 2. Logotipo Liga Asobal. ....	39
Figura 4. Diagrama de flujo. ....	78
Figura 5. Etapas que pasa el deportista durante su carrera deportiva .....	114
Figura 6. Guía de la entrevista. ....	118



**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Evaluación de la calidad metodológica (escala PEDro) de los artículos incluidos .....	76
Tabla 2. Título, journal y autores, objetivos y resultados .....	79
Tabla 3. Motivos de la retirada deportiva según el nivel de estudios .....	91
Tabla 4. Motivos de la retirada deportiva según la situación profesional .....	93
Tabla 5. Motivos de la retirada deportiva según el estado civil .....	94
Tabla 6. Motivos de la retirada deportiva según el número de hijos.....	95
Tabla 7. Motivos de la retirada deportiva según la voluntariedad de la decisión de retirarse.....	96
Tabla 8. Edad de retirada según el nivel de estudios, situación profesional, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada.....	105
Tabla 9. Prueba de correlación de Spearman y bivariada entre la edad de retirada y las diferentes variables sociodemográficas e ítems .....	106
Tabla 10. Prueba de Post-hoc (análisis Dunn) en base a la variable edad.....	107
Tabla 11. Perfil y características más influyentes de los jugadores retirados de la liga Asobal .....	124



**ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo 1. Artículo científico publicado en E - balonmano. Revista de Ciencias del Deporte .....	171
Anexo 2. Artículo científico publicado en Motricidade .....	182
Anexo 3. Artículo científico publicado en Motricidade .....	191
Anexo 4. Artículo científico publicado en RETOS .....	197
Anexo 5. Comité de ética .....	210
Anexo 6. Comunicación oral realizada en el Congreso Internacional Conexiones Iberoamericanas en Ciencias del Deporte. ....	212
Anexo 7. Comunicación oral realizada en el Congreso Internacional Conexiones Iberoamericanas en Ciencias del Deporte. ....	213
Anexo 8. Premio a la mejor comunicación en la categoría joven investigador del I Congreso Internacional Conexiones iberoamericanas en Ciencias del Deporte..	214
Anexo 9. Cuestionario retirada del deporte. ....	215
Anexo 10. Certificado estancia investigadora en la Escuela Universitaria de Osuna.. .....	222
Anexo 11. Certificado de comunicación oral en el Congreso Internacional de Balonmano 2025. ....	223



# I – INTRODUCCIÓN

---



## I - INTRODUCCIÓN

### 1.1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL BALONMANO

El balonmano es un deporte colectivo que ha experimentado una notable evolución a lo largo del último siglo, desde sus formas más rudimentarias hasta convertirse en una disciplina olímpica con gran éxito internacional. Su historia es el reflejo de una transformación constante, tanto en lo técnico como en lo reglamentario, influenciada por numerosos factores, tanto sociales, como culturales y geográficos (Saavedra, 2018).

Los orígenes del balonmano moderno se remontan a finales del siglo XIX y principios del XX, aunque existen registros de deportes similares practicados por civilizaciones antiguas, como los griegos y los romanos, quienes ya desarrollaban actividades con balón utilizando las manos. Sin embargo, no fue hasta finales del siglo XIX cuando comenzaron a establecerse las primeras reglas escritas que darían forma al balonmano como lo conocemos hoy. En 1890, el danés Holger Nielsen desarrolló una versión primitiva del balonmano en Dinamarca. Sin embargo, fue en Alemania donde el juego adquirió mayor formalidad. En 1917, el profesor alemán Karl Schelenz redactó las primeras reglas oficiales del balonmano, inspiradas en deportes como el fútbol, el rugby y el waterpolo. Este primer balonmano se jugaba al aire libre, con once jugadores por equipo en campos de fútbol, y fue conocido como "balonmano a 11" o Handball de campo. Este balonmano se extendió rápidamente por Europa Central, especialmente en países como Alemania, Austria, Hungría y los países escandinavos. En 1936, el balonmano fue incluido por primera vez como deporte olímpico en los Juegos de Berlín, aunque solo en su versión masculina y al aire libre. No obstante, el auge del balonmano de campo se fue debilitando con el tiempo debido a las dificultades climáticas que suponía su práctica al aire libre. A mediados del siglo XX, comenzó a popularizarse una versión más dinámica y adaptada a espacios cerrados: el balonmano a 7 jugadores en pista cubierta. Esta variante ofrecía un juego más rápido, técnico y atractivo para el espectador. En 1954, se celebró el primer Campeonato Mundial masculino de balonmano a 7 en Suecia, lo que consolidó esta

modalidad como la principal del deporte. Cuatro años después, en 1957, se realizó el primer Mundial femenino (Popescu, 2023).

*Figura 1. Historia del balonmano.*



El verdadero impulso del balonmano moderno llegó en los años 70, cuando fue incluido de nuevo en el programa olímpico, esta vez en su versión de pista. El balonmano masculino volvió a los Juegos Olímpicos en 1972 en Múnich, y el femenino debutó en 1976 en Montreal. Desde entonces, el deporte ha formado parte ininterrumpidamente del calendario olímpico, con una creciente participación y competitividad. Durante las décadas siguientes, el balonmano experimentó un notable crecimiento en Europa, consolidándose especialmente en países como Alemania, Francia, España, Dinamarca, Croacia, Noruega y Rusia. La Federación Internacional de Balonmano (IHF), fundada en 1946, ha sido clave en la regulación y expansión global del deporte. Actualmente, la IHF cuenta con más de 200 federaciones nacionales afiliadas (Román, 2015).

En paralelo, surgieron otras variantes del deporte, como el balonmano playa, una modalidad jugada sobre arena y con reglas adaptadas que ganó popularidad en los años 90, siendo hoy una disciplina con campeonatos mundiales propios y un calendario internacional establecido, captando cada día a más participantes y siendo un referente competitivo en la etapa veraniega, cuando las competiciones de pista se encuentran en periodos de descanso.

A nivel de clubes, ligas profesionales como la Bundesliga alemana, la Liga francesa, la Liga ASOBAL en España, y más recientemente ligas en países como Polonia, Hungría o países árabes, han elevado el nivel del balonmano de élite, con una gran presencia mediática y fichajes internacionales. El balonmano también ha crecido significativamente en el ámbito femenino. Países como Noruega, Francia, Rusia, Países Bajos y España han conseguido grandes éxitos internacionales, consolidando el balonmano femenino como un espectáculo de alto nivel técnico y físico. En la actualidad, el balonmano es un deporte global, con presencia en todos los continentes y competiciones de alto nivel tanto a nivel de selecciones como de clubes. Su dinamismo, intensidad y combinación de fuerza, estrategia y velocidad lo convierten en uno de los deportes de equipo más completos y espectaculares del mundo, ese atractivo provoca que la llegada de aficionados sea cada vez mayor.

## 1.2. LA LIGA ASOBAL

La Liga ASOBAL representa la máxima categoría del balonmano masculino en España y ha sido, desde su fundación, uno de los referentes del deporte tanto a nivel nacional como europeo. Su historia se remonta al año 1990, cuando los clubes más importantes del país decidieron dar un paso adelante en la profesionalización de este deporte y fundaron la Asociación de Clubes Españoles de Balonmano (ASOBAL). Este organismo nació con el objetivo de organizar y gestionar de manera autónoma la competición, separándose parcialmente de la Real Federación

*Figura 2. Logotipo Liga Asobal.*



Española de Balonmano (RFEBM), que hasta entonces tenía el control absoluto del campeonato.

Sin embargo, el origen del balonmano de élite en España se sitúa mucho antes. En 1959 se estableció la División de Honor, el primer campeonato oficial en formato de balonmano con 7 jugadores en pista cubierta. A lo largo de las décadas de los 60, 70 y 80, esta liga fue creciendo en competitividad y calidad, con equipos como el FC Barcelona, el BM Granollers, el Atlético de Madrid y el Calpisa como principales protagonistas, entre otros.

Con la creación de la Liga ASOBAL en la temporada 1990-1991, el balonmano español entró en una nueva etapa marcada por la profesionalización, el crecimiento mediático y el aumento de la competitividad. Durante la década de los 90, la liga vivió un periodo de consolidación con equipos como el FC Barcelona, el Bidasoa Irún, y el Teka Cantabria logrando importantes títulos, tanto a nivel nacional como europeo. Esta etapa coincidió con una explosión del balonmano español en competiciones internacionales, en las que los clubes españoles empezaron a destacar notablemente. Los años 2000 marcaron una auténtica edad de oro para la Liga ASOBAL. Equipos como el Portland San Antonio y, especialmente, el BM Ciudad Real dominaron la escena nacional e internacional. Jugadores de talla mundial como Talant Dujshebaev, Jackson Richardson, Ivano Balić y Arpad Sterbik hicieron de la ASOBAL una de las ligas más potentes del mundo. Durante este periodo, los clubes españoles lograron numerosos títulos en competiciones europeas, especialmente en la Liga de Campeones de la EHF, lo que consolidó la reputación del balonmano español.

Sin embargo, a partir de la segunda década del siglo XXI, la Liga ASOBAL comenzó a atravesar una profunda crisis económica que afectó a la viabilidad de muchos clubes históricos. Equipos como el BM Ciudad Real, Teka Cantabria o el Portland San Antonio, con mucha repercusión tanto deportiva como social, desaparecieron o cayeron a categorías inferiores por problemas financieros. Esta situación provocó una pérdida de competitividad en la liga y una concentración del dominio en manos del FC Barcelona, que desde la temporada 2010-11 ha ganado todos los títulos de forma consecutiva a nivel nacional.

Durante más de una década, el FC Barcelona ha ejercido un dominio absoluto en la competición, con plantillas muy superiores en calidad y presupuesto al resto de equipos, lo que ha generado un desequilibrio importante en la competición. A

pesar de ello, la ASOBAL ha seguido trabajando en la búsqueda de una mayor profesionalización y estabilidad.

Uno de los hitos más importantes en la historia reciente de la Liga ASOBAL tuvo lugar en el año 2023, cuando el Consejo Superior de Deportes reconoció oficialmente a la ASOBAL como liga profesional. Este reconocimiento implica mejoras significativas en la gestión, los derechos laborales de los jugadores y la transparencia económica de los clubes, además de un paso crucial para intentar recuperar el prestigio perdido. Actualmente, la Liga ASOBAL se enfrenta a diversos desafíos, entre ellos el aumento de la competitividad, la mejora de su visibilidad en medios de comunicación, la atracción de patrocinadores y la retención de talento joven que, en muchos casos, emigra a ligas más potentes como la Bundesliga alemana o la Starligue francesa. Sin embargo, la historia del balonmano español demuestra que es capaz de reinventarse, y la profesionalización oficial de la liga puede marcar el inicio de una nueva etapa de crecimiento y desarrollo (ASOBAL, 2024).

### 1.3. REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO

La Real Federación Española de Balonmano (RFEBM) es el organismo rector del balonmano en España, encargado de organizar, reglamentar y promover tanto el balonmano masculino como femenino, en todas sus categorías y modalidades. Su historia es una parte fundamental del desarrollo y consolidación del balonmano como uno de los deportes más destacados del panorama deportivo español. El origen de la RFEBM se remonta al 6 de septiembre de 1941, cuando fue oficialmente constituida como la Federación Española de Balonmano. Su creación respondió a la necesidad de estructurar y unificar la práctica del balonmano en el país, que en ese momento se jugaba mayoritariamente en su versión original: el balonmano a 11 jugadores, disputado al aire libre y con gran influencia del modelo alemán. Durante sus primeros años de existencia, la Federación trabajó en la organización de campeonatos regionales y nacionales, así como en la formación de árbitros y entrenadores. En 1951, se celebró el primer Campeonato de España de balonmano a 11, un hecho que marcó el inicio de las competiciones nacionales estructuradas. No obstante, el deporte fue evolucionando hacia su versión moderna, el balonmano a 7 en pista cubierta, que ofrecía un juego más dinámico, técnico y adaptado a

espacios cerrados, lo que permitía una práctica durante todo el año y una mayor afluencia de público (Torrebadella-Flix, 2013).

Esta transición culminó en la temporada 1959-60, cuando la Federación organizó por primera vez el Campeonato Nacional de Liga en formato de balonmano a 7, conocido como la División de Honor masculina, sentando las bases de lo que sería la máxima competición del balonmano en España. Posteriormente, en 1961, se creó también la División de Honor femenina, en un esfuerzo por promover la igualdad y el desarrollo del balonmano femenino en el país. A lo largo de las décadas de 1960 y 1970, la RFEBM impulsó significativamente la expansión del balonmano en el territorio nacional, promoviendo la creación de clubes, ligas territoriales, campeonatos escolares y el crecimiento del número de licencias federativas. Esta labor fue esencial para que España comenzara a destacar progresivamente en el panorama internacional.

En 1973, la Federación obtuvo el título de "Real", pasando a denominarse oficialmente Real Federación Española de Balonmano, tras recibir este reconocimiento por parte de la Casa Real en virtud de su creciente importancia y labor institucional. A partir de ese momento, la RFEBM adquirió una mayor visibilidad y respaldo institucional. Los años 80 y 90 representaron un periodo de modernización y profesionalización del balonmano en España. Uno de los hitos más importantes en esta etapa fue la creación de la Liga ASOBAL en 1990, cuando los clubes de la División de Honor masculina decidieron formar una asociación propia para gestionar la competición de forma más profesional. Aunque la RFEBM cedió la organización directa de la liga a ASOBAL, mantuvo su papel como máximo organismo rector del balonmano español, supervisando las competiciones, la formación de jugadores, árbitros y entrenadores, y, sobre todo, gestionando las selecciones nacionales (RFEBM, 2024).

En el ámbito internacional, la RFEBM ha sido fundamental en el desarrollo de las selecciones españolas, tanto masculinas como femeninas, que han logrado destacados éxitos a partir de los años 90. La selección masculina conquistó su primer gran título en el Mundial de Túnez 2005, al que siguieron otros logros como los campeonatos mundiales de 2013 y las medallas en Juegos Olímpicos (bronce en 1996, 2000, 2008, 2020, 2024) y europeos (oro en 2018 y 2020). Por su parte, la selección femenina, conocida como las "Guerreras", ha experimentado un crecimiento notable desde los años 2000, consiguiendo bronce olímpico en 2012 y

2016, medalla de plata en campeonato europeo en 2008 y 2014 y bronce en el campeonato del mundo en 2011. En el plano institucional, la RFEBM también ha promovido el desarrollo del balonmano playa y otras modalidades emergentes, lo que ha diversificado la oferta deportiva y ampliado su impacto social. Además, ha mantenido una activa presencia en la Federación Europea de Balonmano (EHF) y la Federación Internacional de Balonmano (IHF), participando en la toma de decisiones internacionales y en la organización de competiciones de alto nivel en territorio español.

En la actualidad, la Real Federación Española de Balonmano continúa trabajando en la promoción del balonmano en todas sus dimensiones, apostando por la formación, la digitalización, el deporte base y la igualdad de género. A pesar de los desafíos económicos y sociales que afectan al deporte en general, la RFEBM sigue siendo una institución sólida, comprometida con el crecimiento sostenible del balonmano en España y con el objetivo de mantener al país entre las potencias mundiales de este deporte.

#### 1.4. RETIRADA DEPORTIVA. EL GRAN DESCONOCIDO

A pesar de que la retirada deportiva constituye un proceso inevitable y profundamente significativo en la carrera de cualquier deportista profesional, continúa siendo una temática insuficientemente explorada en la literatura científica, especialmente en contextos hispanohablantes. La retirada deportiva puede definirse como el cese de la práctica profesional o competitiva, ya sea de manera voluntaria o forzada, y supone una de las transiciones más relevantes en la vida del deportista, al implicar cambios profundos a nivel personal, emocional, físico, social y profesional (Voorheis et al., 2023). A diferencia de otras trayectorias laborales, la carrera deportiva se caracteriza por su corta duración, con un inicio precoz y una finalización temprana, lo que sitúa a muchos deportistas en edades en las que otros profesionales apenas comienzan a consolidar su desarrollo laboral, incrementando la complejidad de esta transición.

Esta falta de atención académica se traduce en una escasa producción científica, una limitada bibliografía especializada y la ausencia de modelos teóricos consolidados que permitan comprender en profundidad los múltiples factores que intervienen en esta etapa vital del ciclo deportivo. Históricamente, la investigación

en el ámbito del deporte se ha centrado en el rendimiento, el entrenamiento, la preparación física y los logros competitivos, relegando a un segundo plano el análisis del final de la carrera y la transición a la vida posdeportiva, así como las implicaciones personales, emocionales y sociales que ello conlleva. Como consecuencia, muchos deportistas afrontan esta etapa sin información suficiente, sin referentes claros y sin el acompañamiento necesario, lo que puede derivar en procesos de adaptación complejos o incluso problemáticos.

Diversos autores coinciden en que la retirada deportiva no debe entenderse como un evento puntual, sino como un proceso dinámico y progresivo que puede iniciarse incluso años antes del cese oficial de la actividad competitiva y prolongarse durante un periodo variable tras la retirada efectiva (Alfermann et al., 2004; Torregrosa, 2010). Este proceso está influido por múltiples factores, entre los que se incluyen el estado físico del deportista, la aparición de lesiones, la pérdida de motivación, los resultados deportivos, la falta de apoyos institucionales o familiares, así como decisiones externas relacionadas con clubes o federaciones. En este contexto, se distingue habitualmente entre retirada voluntaria, cuando el deportista decide finalizar su carrera de manera planificada y consciente, y retirada involuntaria, cuando esta se produce por causas ajenas a su voluntad, como lesiones graves o la no renovación contractual, siendo la forma de retirada un factor determinante en la adaptación posterior a la vida posdeportiva (Fernández & Gómez-Millán, 2013).

Si bien existen estudios relevantes, principalmente en el ámbito anglosajón (Alfermann & Stambulova, 2007; Stambulova, 1994; Wylleman et al., 2004), estos no siempre han sido traducidos ni adaptados al contexto sociocultural español o latinoamericano, lo que genera una desconexión entre la realidad vivida por los deportistas y la producción académica disponible para abordar este fenómeno de manera rigurosa y contextualizada. A pesar de la abundante literatura internacional sobre la transición fuera del deporte, predominan los trabajos de carácter general o centrados en otras disciplinas deportivas, mientras que el balonmano profesional español aparece escasamente representado en estudios con diseños robustos o muestras amplias de exjugadores, lo que limita la transferibilidad de los resultados al contexto específico de la Liga ASOBAL (Park, Lavallee, & Tod, 2013; Stambulova, 2021).

Además, los factores asociados a la retirada deportiva se han analizado con frecuencia de manera aislada como la edad, la lesión, el nivel educativo, el estado civil o los roles desempeñados en el equipo sin la existencia de modelos integradores que permitan estimar el peso relativo de cada variable y sus interacciones en la probabilidad y el tipo de retirada (voluntaria o involuntaria; normativa o no normativa). En el caso del balonmano, la evidencia científica se ha concentrado principalmente en la epidemiología lesional, aportando información relevante pero insuficiente para explicar el proceso de retirada y el ajuste psicosocial posterior en términos de bienestar psicológico, identidad, empleabilidad o reinserción laboral.

Numerosos estudios han señalado que una retirada mal gestionada puede derivar en consecuencias negativas como la pérdida de identidad deportiva, síntomas de ansiedad o depresión, dificultades en la transición laboral y desajustes en el entorno familiar y social. Por el contrario, cuando la retirada se produce de forma planificada y con apoyos adecuados, puede convertirse en una oportunidad para la redefinición de objetivos vitales, la transferencia de competencias adquiridas durante la carrera deportiva y la reorientación hacia otros ámbitos profesionales como el entrenamiento, la docencia, la gestión deportiva o el emprendimiento (Gouttebarger et al., 2023).

Asimismo, estudios como el de Stambulova & Wylleman (2019) presentan mayoritariamente diseños transversales, y persiste una notable carencia de investigaciones longitudinales que analicen la trayectoria deportiva mediante análisis de supervivencia por cohortes o que evalúen el estado de salud, la ocupación y el bienestar tras la retirada. Del mismo modo, son escasos los trabajos que abordan la dimensión meso-organizativa, como las políticas de club, los servicios médicos o los programas de transición a roles técnicos, así como su alineación con las guías europeas de doble carrera (Stambulova et al., 2009). Esta ausencia de aproximaciones integrales refuerza la necesidad de un enfoque interdisciplinar que contemple de manera conjunta los aspectos físicos, psicológicos, económicos, identitarios y sociales que caracterizan la retirada deportiva.

En el caso del balonmano profesional, un deporte con menor visibilidad mediática en comparación con otras disciplinas, la investigación continúa centrada mayoritariamente en aspectos técnicos y tácticos, relegando la dimensión humana del deportista y los desafíos que enfrenta tras abandonar la competición. En este sentido, resulta fundamental impulsar el diseño e implementación de programas específicos de preparación para la retirada que incluyan formación académica paralela, asesoramiento psicológico, orientación laboral y acompañamiento individualizado, con el objetivo de reducir el impacto negativo de esta transición y favorecer una adaptación saludable a la vida posdeportiva (Carlin & Garcés, 2012). Por tanto, avanzar en el estudio de la retirada deportiva desde una perspectiva integral y contextualizada no solo permitirá cubrir un vacío académico relevante, sino que también tendrá un impacto directo en la calidad de vida de los deportistas, al facilitar el desarrollo de políticas, recursos y estrategias de apoyo basadas en evidencia científica (Schmid et al., 2024).

## 1.5. MOTIVOS DE LA RETIRADA DEPORTIVA

### 1.5.1. Influencia de las lesiones

Las lesiones deportivas representan uno de los factores más determinantes en el proceso de retirada del deporte profesional. A lo largo de la carrera de un deportista de élite, las exigencias físicas del entrenamiento y la competición aumentan la probabilidad de sufrir lesiones de diversa gravedad. Si bien algunas son de carácter puntual y permiten una recuperación completa, otras tienen consecuencias duraderas, provocando una reducción del rendimiento, un deterioro funcional o incluso la imposibilidad de continuar en la práctica deportiva de alto nivel (González & Bedoya, 2008).

Numerosos estudios (Alfermann & Stambulova, 2007; Wylleman et al., 2004) señalan que las lesiones graves o recurrentes están entre las principales causas de retirada involuntaria, es decir, aquella que ocurre sin que el deportista lo haya planificado o deseado. Este tipo de retirada suele estar asociada a un mayor nivel de estrés, dificultades en la aceptación del cambio, e incluso síntomas de ansiedad, frustración o depresión, ya que implica una pérdida repentina de la identidad deportiva y de los objetivos a largo plazo.

Además, las lesiones no afectan solo al plano físico. Su impacto psicológico es profundo, especialmente cuando se convierten en un factor crónico o limitante (Gouttebarga et al., 2019). El deportista puede experimentar sentimientos de inutilidad, pérdida de control, incertidumbre sobre el futuro o baja autoestima, lo que complica el proceso de adaptación a la vida fuera del deporte. En muchos casos, la combinación entre el dolor físico persistente y la presión por rendir puede acelerar una decisión de retirada prematura.

Por otro lado, las consecuencias económicas también son relevantes. Las lesiones prolongadas o recurrentes pueden implicar la rescisión de contratos, pérdida de ingresos, falta de renovaciones o descenso de categoría profesional. En contextos donde no existe un sistema de apoyo adecuado; como seguros médicos, acceso a rehabilitación de calidad o programas de reinserción profesional, el impacto de la lesión puede ser aún más devastador y precipitar una retirada mal gestionada (Gouttebarga et al., 2017).

No obstante, algunos deportistas logran anticiparse a esta situación mediante una planificación de carrera que contempla la posibilidad de la lesión como parte del proceso. En estos casos, la formación paralela, la creación de redes de apoyo y una identidad personal no exclusivamente ligada al rendimiento deportivo pueden favorecer una transición más saludable, incluso cuando la retirada es forzada por una lesión (Lavallee & Robinson, 2007).

En conclusión, las lesiones son un elemento crítico en la decisión de retirarse del deporte profesional. Su influencia abarca dimensiones físicas, psicológicas, sociales y económicas, y su manejo adecuado requiere de una intervención multidisciplinar que permita no solo la recuperación médica, sino también el acompañamiento emocional y la planificación del futuro del deportista más allá de la competición (Moore et al., 2022).

### **1.5.2. Influencia de la edad en la retirada deportiva**

La edad es uno de los factores más significativos que influyen en la retirada del deporte profesional, tanto por sus implicaciones físicas como psicológicas y sociales. A diferencia de otras profesiones, donde la experiencia acumulada suele valorarse como un activo, en el deporte de alto rendimiento el paso del tiempo

conlleva una progresiva merma en las capacidades físicas, lo que condiciona directamente la continuidad del atleta en la élite (Torregrosa et al., 2015).

Cada disciplina deportiva tiene su propio "pico de rendimiento" asociado a la edad. En deportes de resistencia, explosividad o alta carga física como el balonmano, el fútbol o el atletismo, el máximo rendimiento suele alcanzarse entre los 20 y 30 años, dependiendo de la posición o especialidad. A partir de ese umbral, es común observar una disminución del rendimiento físico, provocada por factores como la pérdida de velocidad, fuerza, capacidad de recuperación, y mayor vulnerabilidad a lesiones (Allen & Hopkins, 2015).

No obstante, la edad no debe entenderse únicamente desde una perspectiva biológica. Existen también factores psicológicos y motivacionales que inciden en la retirada. En muchos casos, la acumulación de años de competición puede llevar a una fatiga mental, pérdida de motivación o disminución del interés por las rutinas exigentes del deporte profesional (Samuel & Tenenbaum, 2011). Del mismo modo, en edades más avanzadas, suelen adquirir mayor importancia las necesidades personales y familiares, así como el deseo de emprender nuevos proyectos vitales o profesionales fuera del ámbito deportivo.

Además, la percepción social de la edad también influye en la retirada. Clubes, federaciones y patrocinadores tienden a apostar por perfiles más jóvenes, lo que reduce las oportunidades para los deportistas veteranos, incluso si aún se encuentran en condiciones de competir (Ryan & McGarry, 2018). Esta situación puede generar una retirada anticipada, no siempre deseada, especialmente si no existe un plan de transición bien estructurado.

Por otro lado, algunos deportistas logran prolongar su carrera profesional más allá de lo habitual, gracias a factores como una buena gestión física, apoyo médico y psicológico, adaptación táctica a nuevas funciones dentro del equipo, y una mentalidad resiliente. Estos casos muestran que la edad, si bien es un condicionante natural, no debe ser vista como un límite rígido, sino como un elemento que interactúa con otros aspectos del desarrollo deportivo (Calmeiro et al., 2020).

En síntesis, la edad actúa como un factor determinante en el proceso de retirada deportiva, al incidir en el rendimiento físico, la salud, la motivación y las oportunidades profesionales. Comprender esta influencia permite no solo analizar las trayectorias deportivas desde una perspectiva más integral, sino también

diseñar estrategias de acompañamiento y planificación que faciliten una transición positiva hacia la vida post-competitiva (Wylleman et al., 2004).

### 1.5.3. Influencia del nivel educativo

Los resultados del estudio evidencian que el nivel educativo constituye una variable relevante en la explicación de los motivos que conducen a la retirada del balonmano profesional. En términos generales, los motivos laborales se posicionan como la causa predominante de retirada en todos los niveles formativos, si bien se observa una tendencia creciente a medida que aumenta el nivel educativo de los jugadores (Alfermann & Stambulova, 2007; Torregrosa et al., 2021).

Concretamente, los jugadores con formación universitaria y de grado superior presentan las medias más elevadas en los motivos laborales (3,91 y 3,64, respectivamente), lo que sugiere que una mayor cualificación académica incrementa la presión por consolidar una carrera profesional paralela al deporte (Aquilina & Henry, 2010; Sánchez-Pato et al., 2016). Este patrón indica que, a medida que los deportistas adquieren mayor capital educativo, se intensifica la necesidad de compatibilizar las exigencias del alto rendimiento con oportunidades laborales más estables y alineadas con su formación, lo que puede acelerar la decisión de retirada.

En contraste, los jugadores con educación básica (primaria) señalan tanto los motivos laborales como los motivos económicos como las principales razones de su retirada. Este resultado sugiere que, en niveles educativos más bajos, la continuidad en el deporte profesional puede verse condicionada por la falta de estabilidad económica y por la ausencia de alternativas laborales cualificadas, lo que dificulta la prolongación de la carrera deportiva (Hernández, 2021; Vilanova & Puig, 2013).

Por su parte, los jugadores con grado medio destacan los motivos de salud como el factor más relevante en su retirada, situándose por encima de los motivos laborales y económicos. Este hallazgo podría estar relacionado con trayectorias deportivas más prolongadas. Lo que incrementa el impacto del desgaste físico acumulado (Dosil, 2008; Fariña et al., 2016). En el caso de los jugadores con bachillerato, los motivos laborales y de salud presentan una distribución más equilibrada, reflejando una transición menos marcada hacia una única causa dominante.

Finalmente, los motivos relacionales y familiares presentan valores consistentemente bajos en todos los niveles educativos, lo que indica que las relaciones interpersonales dentro del contexto deportivo no constituyen un elemento decisivo en la retirada, independientemente del nivel formativo. En conjunto, estos resultados sugieren que el nivel educativo influye de manera significativa en la decisión de retirada deportiva, principalmente a través de la interacción entre expectativas profesionales, estabilidad económica y capacidad de planificación de la transición fuera del deporte.

#### **1.5.4. Influencia de la ocupación y la situación profesional**

La situación profesional de los jugadores se configura como un factor determinante en la comprensión de los motivos de retirada del balonmano profesional, mostrando patrones diferenciados en función del tipo de ocupación profesional, mostrando patrones diferenciados en función del tipo de ocupación profesional, mostrando patrones diferenciados en función del tipo de ocupación profesional (Park et al., 2013). De manera consistente con otros análisis del estudio, los motivos laborales emergen como la causa principal de retirada en todos los grupos ocupacionales, con medias que oscilan entre 3,42 y 3,85, lo que pone de manifiesto la centralidad de la estabilidad laboral en el proceso de abandono del deporte de alto rendimiento.

Los funcionarios y los trabajadores por cuenta ajena son los grupos que reportan con mayor frecuencia los motivos laborales como causa de retirada con medias de 3,85 y 3,69 respectivamente. Este resultado sugiere que la estructura y las exigencias propias de estos empleos, caracterizadas por horarios rígidos y una menor flexibilidad, dificultan la compatibilidad con la práctica deportiva profesional, favoreciendo una retirada orientada a la consolidación de la carrera laboral (Stambulova et al., 2009).

Por otro lado, los jugadores desempleados también identifican los motivos laborales como la principal razón de su retirada, seguidos de los motivos económicos. Este patrón indica que la falta de ingresos estables y la incertidumbre económica constituyen factores críticos que limitan la permanencia en el deporte profesional, especialmente cuando la práctica deportiva deja de garantizar una fuente de sustento suficiente (Aquilina, 2013).

En el caso de los autónomos, los motivos laborales presentan valores ligeramente inferiores, lo que podría explicarse por una mayor flexibilidad en la organización del tiempo de trabajo, permitiendo una compatibilidad parcial entre

la actividad profesional y la práctica deportiva. No obstante, este grupo destaca por presentar el mayor impacto de los motivos de salud, lo que sugiere que la combinación de exigencias laborales y deportivas puede incrementar el desgaste físico y acelerar la decisión de retirada (Goutteborge et al., 2015).

En relación con los motivos económicos, los valores más elevados se observan nuevamente en los desempleados y autónomos, confirmando que la estabilidad financiera constituye un elemento clave para la continuidad en el deporte de alto rendimiento. En contraste, los funcionarios y trabajadores por cuenta ajena presentan medias más bajas en este factor, lo que indica que su retirada está menos condicionada por dificultades económicas directas y más por conflictos de compatibilidad entre el trabajo y el deporte.

Finalmente, los motivos familiares muestran una influencia limitada en todos los grupos ocupacionales, reforzando la idea de que la retirada deportiva responde principalmente a factores estructurales vinculados al empleo, la economía y la organización del tiempo. En conjunto, estos resultados evidencian que la ocupación y la situación profesional influyen de manera diferenciada en la decisión de retirada, destacando la importancia de diseñar estrategias de apoyo adaptadas a las realidades laborales de los deportistas en activo y en transición hacia la vida posdeportiva.



## **II – JUSTIFICACIÓN E IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

---



## II - JUSTIFICACIÓN E IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

### 2.1. JUSTIFICACIÓN

La justificación de esta tesis doctoral se basa en la publicación de cuatro artículos de investigación, todos aceptados en revistas científicas con revisión por pares. A continuación, se presentan las referencias de estos:

#### **Artículo 1**

Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática. *E-balonmano com Journal Sports Science*, 21(2), 193-204. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.21.193>

Impact Factor: 1.0 JCR 2023 (Hospitality, Leisure, Sport & Tourism) - 0.24 SJR 2023 (Education, Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation, Social Sciences (miscellaneous) y Q4 en Tourism, Leisure and Hospitality Management)

Quartile: Q3 JCR – Q3 SJR

#### **Artículo 2**

Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Impacto entre el perfil sociodemográfico y la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano en la Liga Asobal. *Motricidade*, 21, 1-6. <https://doi.org/10.6063/motricidade.38739>

Impact Factor: 0.21 SJR 2023 (Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation; Orthopaedics & Sports Medicine; Education; Social Sciences (miscellaneous))

Cuartile: Q3 (Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation; Education) – Q4 (Orthopaedics & Sports Medicine)

**Artículo 3**

Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Motivos que afectan a la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal. *Motricidade*, 21. <https://doi.org/10.6063/motricidade.38577>

Impact Factor: 0.21 SJR 2023 (Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation; Orthopaedics & Sports Medicine; Education; Social Sciences (miscellaneous))

Cuartile: Q3 (Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation; Education) – Q4 (Orthopaedics & Sports Medicine)

**Artículo 4**

Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal. *Retos*, 72, 783-795. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.117068>

Impact Factor: 0.38 SJR 2023 (Education y Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation y Q3 en Orthopedics and Sports Medicine) Quartile: Q2

Tras más de 25 años practicando balonmano y más de 13 años como jugador profesional, apasionado del deporte y amante de los deportes de equipo, me aventuro a afirmar que la retirada deportiva es un episodio fundamental para la vida de todos los individuos que practican deporte de alto nivel. Y que, dependiendo de la actitud de estos, la transición puede remitir resultados positivos o negativos. El balonmano es un deporte de equipo intenso tanto física como mentalmente y muy exigente a nivel de contacto físico. Por tanto, analizar la retirada en este deporte tiene particularidades distintas de deportes individuales o de menos contacto (Torregrosa et al., 2004).

A pesar de que encontrar el momento idóneo para retirarse del deporte profesional es una tarea difícil, todos están sujetos a implicaciones físicas, psicológicas, sociales y económicas, afirmando que este proceso no siempre se afronta con la profundidad y apoyos necesarios.

La Tesis Doctoral desarrollada a lo largo de este trabajo se centra en la retirada deportiva de los jugadores profesionales de balonmano, algo inherente al deporte. Ya que, en líneas generales todos los deportistas se retiran al menos una vez en la vida, debido a que existen casos en los que los jugadores una vez retirados vuelven a la práctica deportiva, ya sea por necesidades del club en un momento concreto de la temporada o para sustituir a algún compañero lesionado de larga duración.

La retirada es un fenómeno muy estudiado en las disciplinas deportivas más practicadas en nuestro país, como el fútbol o el baloncesto. Pero en otros deportes como el balonmano, se encuentra en sus fases iniciales.

En esta línea, el objetivo principal de la tesis es analizar la retirada deportiva desde el inicio. Desde que el jugador joven tiene el primer pensamiento de cómo afrontar el final de su carrera, pasando por todas las etapas deportivas, incluyendo la madurez, cuando decide retirarse, abordando causas y consecuencias. Hasta llegar a estudiar cómo ha sido la transición de los jugadores retirados, qué ha influido en sus vidas y cómo han afrontado la vida fuera del balonmano profesional.

La materialización de esta investigación realizada a lo largo de los años descansa en los motivos, en el impacto, la influencia de la edad y la preparación de los deportistas hacia la retirada del balonmano profesional, hasta llegar a conocer la situación actual de los deportistas que se han retirado recientemente, para servir de guía a todos aquellos que pretendan hacerlo, es decir, actuar como modelo para situaciones similares en el futuro.

El estudio en profundidad de la retirada deportiva se ha llevado a cabo en los deportes mayoritarios en España, fútbol y baloncesto sobre todo. Artículos que impulsan a los investigadores a poner el foco de interés en otros deportes, como el balonmano. ¿Para qué analizar la retirada deportiva? ¿Por qué en el balonmano? son cuestiones que la sociedad puede plantearse al leer esta tesis. Serían muchas las vertientes que se pueden utilizar para elaborar las respuestas, pero actualmente el deporte es un estamento muy valorado por la sociedad. El balonmano en concreto es un deporte minoritario, pero a su vez muy exitoso, arrojando numerosos títulos a sus fans. El balonmano, pese a ser víctima de la crisis que afectó a todo el territorio español en 2008, se encuentra con un panorama muy diferente,

con una liga saneada económicamente y con un nivel deportivo altísimo, tanto a nivel de clubes como de selección. Tal es el caso que el 2023 fue uno de los años más importantes para la historia reciente del balonmano hispano. La ratificación por parte del Consejo Superior de Deportes (en adelante, CSD), como liga profesional a la Liga Plenitude ASOBAL, en vísperas de celebrar el 40 aniversario de la creación de la Asociación de Clubes Españoles de Balonmano (ASOBAL) en el año 2024 (Ágreda, 2023), abrió numerosos caminos para trabajar en la mejora del potencial deportivo, económico y social de este deporte en España. Esto plantea nuevos retos para los jugadores en cuanto a condiciones, expectativas y sostenibilidad de su carrera deportiva.

## 2.2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La retirada en el deporte profesional es una transición vital compleja que afecta a la identidad, la salud (física y mental) y la situación académica-laboral de los deportistas (Stambulova, 2003; Wylleman et al., 2004). La literatura sobre transiciones de carrera enfatiza que dejar el alto rendimiento no es un evento puntual, sino un proceso con demandas, recursos y barreras que condicionan la calidad del ajuste posterior (p. ej., empleo, bienestar, sentido de continuidad).

En el balonmano de élite español, este proceso adquiere rasgos propios. Por un lado, se trata de un deporte de contacto y alta exigencia donde la carga física y el riesgo de lesiones son elevadas; los estudios epidemiológicos reportan incidencias altas, especialmente en contexto de partido, y recomiendan estrategias específicas por posición (extremos, primeras líneas, pivotes, portería) para mitigar el riesgo acumulado que puede precipitar retiros no deseados (Weber & Werthel, 2021). Y por el otro lado, el ecosistema ASOBAL, pese a su profesionalización, reconoce retos económicos y estructurales (patrocinio, derechos audiovisuales, sostenibilidad presupuestaria) que condicionan la estabilidad contractual y la planificación de plantillas, variables que interactúan con la edad, el historial lesional y la motivación en la decisión de retirada.

### 2.3. ORIGINALIDAD

La originalidad del trabajo reside en: (a) acotar el objeto a ex-jugadores de Liga ASOBAL, rara vez analizados de forma integral; (b) integrar niveles individual (edad, motivación, historial lesional, formación/estado civil), meso (club, servicios médicos, roles) y macro (liga/federación), operativizando las demandas-recursos-barreras del tránsito fuera del deporte; y (c) combinar métodos: análisis cuantitativo (p. ej., supervivencia deportiva/Modelos de Cox, regresiones multivariantes) con cualitativo (entrevistas en profundidad) y un estudio aplicado para proponer/validar una herramienta de cribado del riesgo de retirada no planificada para uso de clubes y servicios médicos. Este planteamiento traslada al caso ASOBAL la evolución de los modelos de transición desde una mirada normativa a otra ecológica e integrada (Stambulova, 2021; Wylleman et al., 2004).



## **III – OBJETIVOS**

---



### III- OBJETIVOS

#### 3.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar el proceso de transición que atraviesan los jugadores profesionales de balonmano al abandonar la práctica profesional, considerando todos los factores influyentes en la decisión de retirarse; físicos, psicológicos, sociales y económicos entre otros. Con el fin último de comprender sus principales inquietudes y necesidades, así como proponer vías de acompañamiento que favorezcan una adaptación saludable y exitosa a la vida fuera del deporte de élite.

#### 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Revisar y evaluar el estado actual de la bibliografía existente sobre la retirada del deporte profesional en los deportes colectivos en general y del balonmano en particular, mediante la revisión sistemática ajustada a las directrices de los Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).
2. Examinar cómo afectan las variables; nivel de estudios, situación profesional, estado civil, familia y voluntariedad de retirarse en la retirada del balonmano profesional. Así como facilitar el proceso a los profesionales que están próximos a la edad de plenitud deportiva para actuar de acuerdo a escenarios de éxito vistos anteriormente.
3. Medir la relación existente entre el perfil sociodemográfico (nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada) y la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano de la Liga Asobal, es decir, conocer la relación de la edad de retirada con las variables mencionadas anteriormente.
4. Realizar una aproximación global y descriptiva al proceso de retirada deportiva y posterior inserción laboral en jugadores de balonmano de élite ya retirados en España.



## **IV - HIPÓTESIS**

---



## IV -HIPÓTESIS

La presente investigación se apoya en el análisis integral del proceso de retirada deportiva en jugadores profesionales de balonmano, entendida como una transición compleja donde intervienen factores personales, deportivos, sociales, formativos y económicos. A partir de esta base conceptual, se formulan las siguientes hipótesis, agrupadas en generales y específicas.

### 4.1. HIPÓTESIS GENERALES

1. La retirada deportiva en jugadores profesionales de balonmano es un proceso multidimensional y progresivo, influido simultáneamente por variables físicas, psicológicas, sociales y económicas, y no un hecho aislado o puntual. En esta interacción convergen elementos como la edad, el desgaste físico, la motivación, la situación contractual y la planificación personal, determinando el tipo de retirada y el grado de adaptación posterior.
2. Los deportistas que planifican su retirada con anticipación, cuentan con alternativas formativas o laborales, mantienen una identidad diversificada más allá del deporte y disponen de apoyo social estructurado, muestran mejores niveles de adaptación a la vida posdeportiva, con menor incertidumbre, mayor estabilidad emocional y un proceso de transición más saludable.

### 4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

1. La edad se relaciona significativamente con la retirada deportiva, de modo que los jugadores de mayor edad, especialmente aquellos con mayor carga física por su posición de juego presentarán una mayor probabilidad de retirarse antes y con un aumento de factores asociados al desgaste físico.

2. Los motivos laborales y económicos serán los factores más determinantes en la decisión de finalizar la carrera deportiva en el balonmano profesional español, situándose por encima de variables como las lesiones, la falta de motivación, los resultados deportivos o la fatiga mental.
3. El nivel educativo influirá en la edad y en el tipo de retirada: los jugadores con titulaciones universitarias o formación superior tenderán a retirarse más tempranamente, al disponer de oportunidades sólidas de inserción laboral fuera del deporte.
4. El perfil sociodemográfico del jugador incluyendo estado civil, descendencia y situación profesional paralela, actuará como un modulador del proceso de retirada, influyendo tanto en la voluntariedad de la decisión como en la percepción de preparación frente al cambio.
5. Los deportistas ya retirados que contaron con apoyo familiar, institucional o social, así como con alternativas formativas y profesionales accesibles al terminar su trayectoria, experimentaron un proceso de transición más favorable, mientras que aquellos sin dichos apoyos tendrán un mayor riesgo de dificultades psicológicas, identidad deportiva residual o complicaciones de inserción laboral.

# V – ESTUDIOS CIENTÍFICOS

---



## V - ESTUDIOS CIENTÍFICOS

### 5.1. ESTUDIO 1. TRANSICIÓN DE LA RETIRADA DEPORTIVA DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES EN DEPORTES COLECTIVOS. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.

#### 5.1.1. Resumen

La retirada deportiva es algo inherente al deporte, es una etapa a la que se deben enfrentar todos los deportistas profesionales. En balonmano, la retirada deportiva es una transición a otra vida laboral, dado que la mayoría de los deportistas deben continuar trabajando al finalizar su carrera deportiva. El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática con el método prisma sobre el final de la carrera de los deportistas en general y dentro de los deportes colectivos en particular. Las bases de datos consultadas han sido Web of science (6 artículos), Scopus (3 artículos), Pubmed (4 artículos) y Google Scholar (12 artículos). Solo 10 cumplen con los criterios de inclusión. Los resultados indican cómo afectan las variables que describen la retirada de un deportista como la edad, factores sociales, personales y psicológicos. Aquellos deportistas que planifican con antelación la retirada deportiva remiten mejores resultados, los que no lo hacen se enfrentan a un costoso periodo de adaptación a la vida real. El estudio revela la necesidad de investigar sobre el final de la etapa de los deportistas profesionales, para realizar la transición con mejores garantías de éxito para el jugador, el club y los agentes sociales que rodean a ambos.

#### 5.1.2. Introducción

El deporte profesional se percibe como un lugar de prestigio en deportes como el fútbol, baloncesto, tenis u otros deportes mayoritarios en los que la mayoría de los jugadores tienen cierta facilidad para continuar con su vida al finalizar su carrera deportiva, ya que el plano económico es muy potente en la práctica de estos (Medrano & Caba, 2009). Pero no es esa la realidad en todas las disciplinas deportivas, los deportes minoritarios viven una realidad paralela a las disciplinas mencionadas con anterioridad (Guerrero, 2023).

En referencia a la bibliografía consultada, existen estudios que relatan la transición de los deportistas desde el deporte a la inserción laboral fuera del deporte (Fernández & Torregrosa, 2009). Actualmente se concibe el deporte como un fenómeno muy importante en la sociedad, colocándose por delante de cantantes y artistas, la prensa deportiva tiene más lectores que otras muchas categorías. La sociedad está tan volcada que los padres y madres actuales fantasean con el éxito de sus hijos en el mundo del deporte profesional (Cagigal, 1975). Se entiende que una vez que los deportistas adquieren la condición de profesionales se posicionan como personas privilegiadas, que ganan altas cantidades de dinero y son reconocidos mundialmente, pero no siempre es así. Y, una vez que el éxito desaparece nadie se acuerda de ellos (Guerrero, 2023).

Entre los retos y situaciones a las que tiene que enfrentarse un deportista profesional, se encuentra la finalización de la carrera deportiva. Tarde o temprano todos los jugadores se retiran del deporte, no existe ningún deportista, de ninguna disciplina, que alcance la edad de jubilación practicando el deporte profesional, fijada en 67 años o en 65 teniendo 38 años y 6 meses de cotización en España. Por lo que es un periodo de incertidumbre que todos los deportistas deben afrontar (Poucher & Tamminen, 2017; Sinclair & Orlick, 1994).

Es difícil encontrar la edad óptima para afrontar la retirada deportiva, esta edad depende de la disciplina deportiva a la que se dedique el deportista (Fernández & Gómez-Millán, 2013). Un estudio realizado por North & Lavallee (2004) afirma que se retiran entre un 5% y un 7% de deportistas profesionales al año, contemplando una edad de 34 años. Estos autores comprobaron que los deportistas que practicaban deportes como natación, gimnasia y judo tenían pensado retirarse entre los 24 y 30 años, por otro lado, los que practican vela, equitación o golf lo hacen después de los 40 años.

Independientemente de la edad a la que se retiren los deportistas profesionales, el proceso de retirada lleva consigo una serie de causas, factores y recursos influyentes en la adaptación a la nueva realidad (Taylor & Ogilvie, 1994) y, por tanto, efectos positivos y negativos, pudiéndose evitar estos últimos siguiendo las pautas necesarias (Lavallee et al., 2000). Dos procesos fundamentales para llevar a cabo este proceso satisfactoriamente son los factores psicosociales y los recursos disponibles para la integración sociolaboral de los deportistas. El resultado del proceso depende de la planificación previa, de todas aquellas

acciones que se realizan con visión de futuro, utilizando todo aquello que te aporta el deporte profesional para ubicarse en el futuro fuera del deporte profesional. La diferencia en el resultado de la retirada podría encontrarse entre tener una retirada saludable, preparando el final de la carrera deportiva con antelación, frente al periodo de crisis generado por la incertidumbre y la cantidad de preguntas sin respuesta que genera la no planificación de esta.

Podemos encontrar un número considerable de investigaciones sobre los efectos positivos y negativos que lleva consigo el proceso de retirada deportiva. Blinde & Stratta (1992), nos muestran efectos traumáticos y negativos, como adicciones a las drogas y al consumo de alcohol.

Rosenberg (1981) entiende que la retirada deportiva es similar a la muerte social. Esta explicación se sostiene en experiencias de deportistas que al llevar a cabo la retirada del deporte profesional se sienten excluidos, pese a ello, el concepto de muerte social ha recibido también numerosas críticas y un apoyo empírico equívoco (Blinde et al., 1985).

Por otra parte, la retirada del deporte profesional puede generar efectos positivos, autores como Taylor & Ogilvie (1994) sugieren que la retirada deportiva es un escenario que ofrece nuevas oportunidades para los deportistas, tanto para el desarrollo profesional con la entrada en otros sectores del mundo laboral como para su crecimiento y promoción en el plano personal.

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 atendiendo a las circunstancias de los individuos (Brammer & Abrego, 1981) y, no tanto, como el inicio de un proceso de transición que cada individuo percibe y al que se adapta de forma diferente.

Ya sean positivos o negativos los efectos de la retirada del deporte profesional, son consecuencias inherentes al proceso, esta transición podría definirse como una discontinuidad en el espacio vital de una persona, lo que implica un grado de estrés y pérdida que varía en función de la naturaleza del evento y de las demandas personales que precise (Brammer & Abrego, 1981). En la actualidad, los modelos transicionales son los más utilizados. Entre estos modelos, Wylleman & Lavallee (2004), han propuesto uno 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 et al. (2004), el estudio 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. Se centra, para ello, en una revisión sistemática utilizando el método PRISMA sobre la retirada deportiva en el deporte profesional, abarcando las causas, consecuencias, aspectos facilitadores y aquellas circunstancias que dificultan el proceso de transición.

Dentro de una de las disciplinas más extendidas en este país, como es el fútbol, la retirada deportiva es anterior o prematura si se compara con los deportes mencionados anteriormente. Incluso dentro del mismo deporte dependiendo de la posición que ocupen, hay jugadores que pueden alargar mucho más su carrera deportiva que otros. En este sentido, el balonmano es un deporte en el que los porteros son jugadores que no reciben apenas golpes ni contacto por lo que generalmente su condición de deportista profesional es más longeva que la de los demás (Wedderkropp et al., 1997). A pesar de que la edad es una variable significativa en los casos de retirada deportiva, la analogía entre retirada deportiva y jubilación es cuestionable (Sinclair & Orlick, 1994).

El objetivo principal de este trabajo es recopilar toda la bibliografía existente relativa a la retirada del deporte profesional en general y de los deportes colectivos en particular. Así como identificar los factores influyentes en la transición hacia la retirada deportiva y las consecuencias de esta sobre los deportistas retirados. Además, mostrar que acciones y decisiones son favorables para la adaptación a la nueva etapa después del deporte profesional.

### 5.1.3. Materiales y Método

#### 5.1.3.1. *Diseño del estudio*

La herramienta que se pone en práctica, para analizar la información científica e identificar aquella información contrastada y verídica es la revisión sistemática aplicando el método PRISMA. Se puede definir como un resumen muy bien estructurado de información que se orienta para dar respuestas a preguntas muy específicas. Este tipo de trabajos están repletos de artículos y fuentes de información con un nivel de evidencia muy alto (Vidal Ledo et al., 2015). Se han seguido cuidadosamente los criterios de la metodología PRISMA, creada para mejorar el resultado de las revisiones sistemáticas (Urrútia & Bonfill, 2010). Ha sido apoyada por numerosas revistas de impacto en el ámbito de las revisiones sistemáticas, por lo que se puede interpretar que su uso es una opción muy valiosa (Ciapponi, 2021).

#### 5.1.3.2. *Criterios de inclusión*

Los criterios de inclusión fueron: (a) artículos que tratan de forma directa la retirada deportiva en general, (b) artículos sobre la transición de los deportistas profesionales desde el deporte profesional a la vida laboral fuera del deporte, (c) publicaciones que expliquen los efectos que se producen a consecuencia de la retirada deportiva, (d) artículos escritos en español o en inglés.

Atendiendo a los criterios de exclusión: (a) artículos y publicaciones que no muestran relación con los factores indicados anteriormente, (b) artículos que tratan de situaciones previas a la retirada deportiva, (c) aquellas publicaciones en las que el foco del tema abarque también a deportistas amateurs, (d) estudios que se centran en factores que afectan a la salud de los deportistas.

#### 5.1.3.3. *Estrategias de búsqueda*

Entre los coautores se realiza una búsqueda bibliográfica sobre la temática, tal y como se indicó al inicio, las bases de datos consultadas son Web of science, Pubmed, Scopus y Google Scholar, siendo esta última la que más resultados remite. Los criterios de búsqueda no limitan temporalmente ninguna publicación ya que resulta difícil encontrar literatura relacionada con la retirada del deporte profesional.

La estrategia de búsqueda se basó en utilizar las palabras clave y operadores booleanos, incluyendo; retirada AND deportiva, jubilación AND deportiva, transición AND deportiva, final AND carrera deportiva, retirada AND balonmano. Las palabras claves se seleccionaron en concordancia con los coautores. Atendiendo a la terminología se abre el campo de búsqueda utilizando palabras en inglés, de este modo bases de datos como WOS remiten más resultados, enriqueciendo el estudio y facilitando el análisis de las variables que interesan a este.

Para poder trabajar con una de estas herramientas de investigación es imprescindible el uso correcto de las denominadas palabras claves. Para ello, en esta ocasión, se realizó un focus group entre los participantes en esta publicación para determinar la estrategia de búsqueda. El motor de la búsqueda y en lo que se centra este trabajo es el concepto de retirada deportiva, pero se enlaza con otros como transición deportiva y jubilación. Para recopilar el volumen total de información se usa la herramienta de búsqueda general, y se admiten todos los campos para la búsqueda. En todos los casos se hace uso de los operadores booleanos AND y OR para aumentar el número de resultados posibles.

#### 5.1.3.4. *Extracción de datos*

Las publicaciones encontradas fueron analizadas y revisadas de forma totalmente independiente por los tres autores revisores siguiendo las instrucciones determinadas y establecidas por la normativa y metodología PRISMA.

#### 5.1.3.5. *Evaluación de la calidad metodológica*

Se utilizó la escala Physiotherapy Evidence Database (PEDro) para evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos (Maher et al., 2003). La Tabla 1 muestra las puntuaciones de la escala PEDro para cada estudio, suponiendo valores entre 5 y 8, como consecuencia de la dificultad de cegar tanto a sujetos como a evaluadores.

Tabla 1. Evaluación de la calidad metodológica (escala PEDro) de los artículos incluidos.

	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C1	C1	Tot
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1		al
Pizarro (2015)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1		8

\*Carlin y Garcés (2012)

Fernández y Torregrosa (2009)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Esopenko et al. (2020)	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	5
Montero et al. (2024)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Coleman y Roberts (2021)	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	6
Schmid et al. (2023)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
López de Subijana et al. (2020)	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
P.-L. Yao et al. (2020)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Lorenzo y Bohórquez (2013)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8

Nota. C1: los criterios de elección fueron especificados; C2: los sujetos fueron asignados al azar a los grupos (en un estudio cruzado, los sujetos fueron distribuidos aleatoriamente a medida que recibían los tratamientos); C3: la asignación fue oculta; C4: los grupos fueron similares al inicio en relación a los indicadores de pronóstico más importantes; C5: todos los sujetos fueron cegados; C6: todos los terapeutas que administraron la terapia fueron cegados; C7: todos los evaluadores que midieron al menos un resultado clave fueron cegados; C8: las medidas de al menos uno de los resultados clave fueron obtenidas de más del 85 % de los sujetos inicialmente asignados a los grupos; C9: se presentaron resultados de todos los sujetos que recibieron tratamiento o fueron asignados al grupo control, o, cuando esto no pudo ser, los datos para al menos un resultado clave fueron analizados por intención de tratar; C10: los resultados de comparaciones estadísticas entre grupos fueron informados para al menos un resultado clave; C11: el estudio proporciona medidas puntuales y de variabilidad para al menos un resultado clave.

\*Se excluye de la escala PEDro el artículo de Carlin y Garcés (2012), por caracterizarse por ser un artículo de carácter descriptivo y divulgativo y no contar con una estructura típica de artículo de investigación.

#### 5.1.4. Resultados

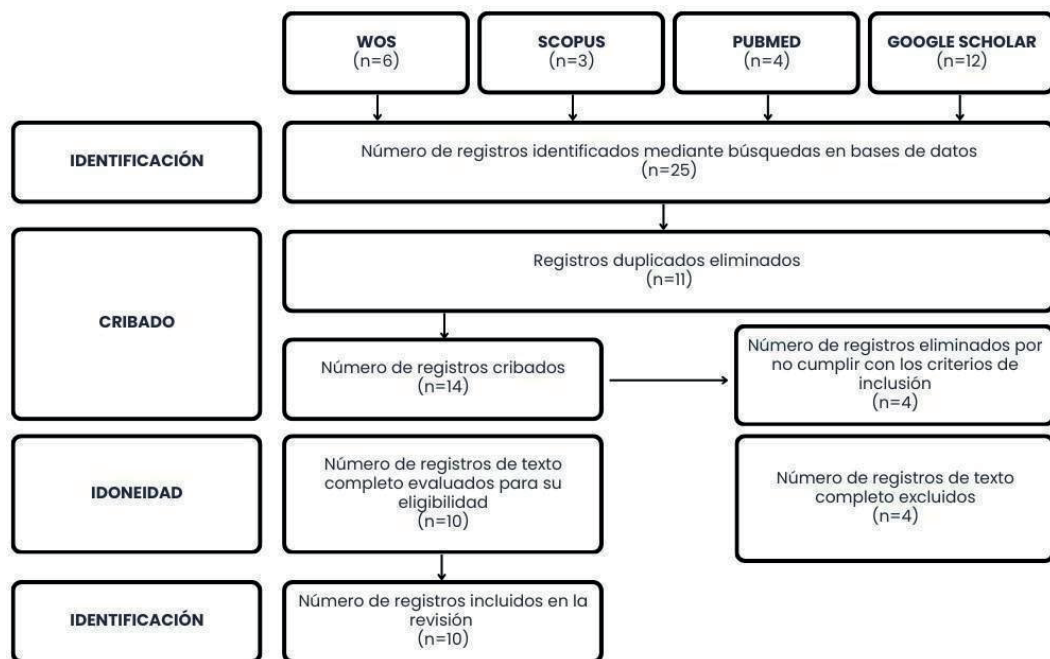
Google Scholar, WOS, Pubmed y Scopus se determinaron como las bases de datos por ser las que nos ofrecían una visión mucho más global y completa de la pregunta de investigación. Estas herramientas incluían artículos publicados en revistas indexadas en el Journal Citation Report (JCR).

Tras la búsqueda minuciosa en las bases de datos mencionadas, los resultados obtenidos que reúnen los requisitos exigidos para el presente estudio han sido seleccionados para proceder a su análisis y clasificación. Aquellos artículos que no cumplen todos los requisitos de inclusión o aquellos que están duplicados han sido descartados. Atendiendo a los requisitos exigidos por la declaración PRISMA para la elaboración de este tipo de trabajos, se obtienen un total de 25 registros en las cuatro bases de datos que se utilizaron (12 en Google Scholar, 6 en WOS, 3 Scopus y 4 en Pubmed).

Los registros y resultados eliminados han sido suprimidos por razones de compatibilidad con el objeto del estudio. Todos aquellos resultados suprimidos no mostraban ninguna relación entre la cuestión principal de estudio: la retirada deportiva, fin de la carrera deportiva, transición deportiva. Especialmente los artículos de Pubmed tienen relación con el ámbito de la salud por lo que ese es el motivo determinante para su exclusión.

Después de realizar el filtrado a cada uno de los artículos de acuerdo con los ítems de la metodología PRISMA, así como los criterios de inclusión y exclusión que se mencionan con anterioridad y de eliminar los duplicados, resultan un total de 10 artículos con las características que se requieren. La figura 3 muestra el diagrama de las fases de dicho proceso.

Figura 3. Diagrama de flujo.



#### 5.1.4.1. Características de los estudios

A continuación, se muestra una tabla con las diferentes características, objetivos y resultados de los estudios revisados.

Tabla 2. Título, journal y autores, objetivos y resultados.

Título	Journal y Autores	Objetivos	Principales resultados
Transiciones durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite	Tesis Pizarro (2015)	Conocer qué condicionantes mueven a los deportistas para elegir una vida laboral dentro del deporte o fuera de él	Dificultad para aceptar la retirada deportiva e incertidumbre a la hora de enfrentarse al episodio de la retirada deportiva
Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales	Cuadernos de psicología del deporte Carlin y Garcés (2012)	Analizar la transición de los deportistas a nivel mundial.	Existen métodos de éxito para afrontar el periodo de transición hacia la retirada deportiva. El fin de la carrera deportiva es una combinación de factores
Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, Transición y Consecuencias	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte Fernández y Torregrosa (2009)	Analizar la retirada deportiva y la adaptación a la nueva realidad	La gran mayoría de deportistas no planifica con suficiente antelación el final de su carrera deportiva, lo que desemboca en un costoso periodo de adaptación a la vida fuera del deporte
The Psychological Burden of Retirement from Sport	Current sports medicine reports Esopenko et al., 2020	Desarrollar programas de apoyo y recursos educativos para los atletas que se retiran del deporte profesional, para tener una intervención temprana, reduciendo la carga psicológica que puedan experimentar	Abordar a tiempo la retirada deportiva, siguiendo los pasos que indica el estudio, se obtienen mejores resultados. De este modo se afronta la retirada como una oportunidad para enmarcar objetivos, para el crecimiento personal y la búsqueda de oportunidades
Athletic retirement: factors contributing to sleep and mental health problems	Frontiers in psychology Montero et al., 2024	Determinar qué factores se asociaban con síntomas de sueño y trastornos de salud mental en deportistas retirados	Mujeres y deportistas retirados son los que más riesgo de ansiedad presentan. Mayor masa corporal se relaciona con problemas para dormir y trastornos respiratorios
Mental Health Aspects of Voluntary and Involuntary Sport Retirement	Current sports medicine reports Coleman y Roberts (2021)	Incitar a los jugadores profesionales a desarrollar un plan de vida equilibrado, con actividades provechosas fuera del deporte, ayudar con la planificación después del deporte	La participación en el deporte profesional es un factor influyente en la salud mental. Un cambio en el deporte implica cambios en la vida, así como en los planes de futuro y estado financiero
Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years	Frontiers in psychology Schmid et al., 2023	Examinar las complejas asociaciones entre el retiro deportivo y la autoestima en deportistas de élite retirados	El estudio revela que ni éxito ni la satisfacción en la carrera deportiva tuvieron un efecto directo sobre el ajuste pre y post carrera deportiva

Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison between Individual and Team Sports	International journal of enviromental research and public health López de Subijana et al., 2020	Comparar las carreras deportivas y el retiro en deportes individuales y de equipo	Deportistas en deportes de equipo compaginan mejor su carrera deportiva con el trabajo en mayor medida que los individuales. Los individuales entrenan más horas por semana que los de equipo.
Former athletes's lifestyle and self-definition changes after retirement from sports	Journal of dport and health science (P.-L. Yao et al., 2020).	Identificar discrepancias entre atletas actuales y anteriores atendiendo a la identidad atlética, a la actividad física y los hábitos nutricionales	La nutrición saludable es el aspecto que menos cuidan los deportistas, tanto actuales como anteriores. La actividad intensa y moderada en el tiempo libre disminuye con el tiempo en ambos grupos.
Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte Lorenzo y Bohórquez (2013)	Visión global sobre la transición de los deportistas profesionales	EE. UU., Europa y Australia poseen los estudios más importantes. América, Asia y África están comenzando a estudiar sobre la temática

Los resultados de los artículos muestran que la preparación y planificación del final de la carrera deportiva ofrece mejores resultados de afrontamiento, haciendo la transición más llevadera, con confianza y seguridad. La mayoría de los deportistas no preparan con antelación este episodio y tienen que afrontarlo con muchas dificultades.

Del mismo modo, en el deporte profesional la salud mental cobra mucha importancia, en este sentido, las mujeres son las que más problemas psicológicos presentan en el momento de afrontamiento de la retirada del deporte profesional, este tipo de cambios afectan a la vida en general, a las finanzas e incluso a los planes de futuro a largo plazo.

Igualmente, existen diferencias entre los deportes de equipo y los individuales en lo que a retirada deportiva se refiere, los primeros tienen mejor adaptación al final de su etapa de deportistas profesionales. Pues, tienden a compatibilizar el deporte profesional con una vida laboral fuera del deporte de un modo óptimo, lo que facilita la transición. Por otro lado, los deportistas individuales entrenan más tiempo, lo que dificulta que desarrollen otra actividad económica durante el periodo de deportistas en activo.

### 5.1.5. Discusión

El objetivo de este artículo es abordar el proceso de retirada en la vida de un deportista. Se centra en la retirada deportiva dentro del deporte profesional, abarcando las causas, consecuencias, aspectos facilitadores y aquellas circunstancias que dificultan el proceso de transición.

La búsqueda nos arroja datos de diferentes modalidades deportivas dentro del objeto de estudio. Son tres los artículos que analizan la transición de los deportistas profesionales; un artículo sobre la visión global de la temática distinguiendo por continentes; tres artículos atienden a los aspectos mentales de los deportistas retirados; un artículo sobre la autoestima de los deportistas; un artículo estudia cómo afecta la retirada al sueño y a los trastornos mentales post-retirada y un artículo que compara los deportistas actuales con los anteriores en temas de nutrición, identidad atlética y actividad física después de la retirada deportiva.

En los tres primeros registros que encontramos en la revisión sistemática, que tratan sobre la transición, se pone el foco en analizar la posición que ocupan los deportistas profesionales hacia la retirada deportiva, en trabajo de Pizarro (2015) se ve reflejado que dependiendo de las decisiones que se tomen previas a la retirada, pueden afectar positiva o negativamente a los deportistas. En este sentido, Alfermann & Stambulova (2007) estudian la retirada deportiva basándose en cuatro determinantes; tipo de identidad, libertad de decisión, planificación post-carrera y los recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro deportivo. Hurley & Mills (1993) dan mucho valor al apoyo social. Y es que la falta de apoyo en el proceso de retiro genera una sensación de soledad, de sentirse aislado y conduce a situaciones angustiosas (Pearson & Petitpas, 1990). Todo apunta a que la planificación de la retirada es un aspecto fundamental y facilitador para afrontar la transición a la retirada deportiva.

Por su parte, en segundo lugar, los tres estudios referentes a cuestiones psicológicas en la retirada deportiva exponen que la mera participación en el deporte de élite conlleva beneficios en el plano de la salud física, pero, por otro lado, lleva asociada una carga mental pesada que puede tener consecuencias negativas, como lesiones que ponen punto y final a la carrera deportiva y que pueden tener influencia en la salud mental (Esopenko et al., 2020). Del mismo

modo, Coleman & Roberts, (2021) reafirman las apreciaciones del estudio anterior, añadiendo que la psicología puede influir en temas financieros, sociales e incluso en los planes de vida a largo plazo.

Los profesionales en la mayoría de los casos no aceptan que sus capacidades van disminuyendo por lo que retrasan al máximo la decisión de retirarse. Sin embargo, el retiro involuntario es comprendido como una situación en la que el deportista no tiene el control y abandona su carrera por motivos como la edad cronológica, ser eliminado del equipo y lesiones que ponen el final a su carrera deportiva (Crook & Robertson, 1991). Además, esta revisión sistemática hace referencia a que existen sujetos que no saben cómo enfrentarse a este episodio y se ven inmersos en situaciones difíciles como la adicción a las drogas, alcohol, prostitución y negocios ilegales.

Lo que incita a pensar que el tema psicológico es determinante. Trabajando de forma proactiva en este sentido, se puede tener un mejor afrontamiento de la retirada del deporte profesional y una mejor adaptación a la vida después del deporte de élite.

En tercer lugar, un trabajo (Schmid et al., 2023) que aporta resultados de 290 deportistas de élite referentes al retiro deportivo y su relación con la autoestima de estos una vez retirados. Se realizan dos mediciones con una diferencia de 12 años entre una y otra. Los atletas evaluaron la satisfacción de su carrera, su identidad atlética y autoestima. Los resultados indican que ni la satisfacción ni el éxito en la carrera deportiva tuvieron efecto sobre el ajuste a la vida fuera del deporte profesional, sin embargo, la planificación de la retirada predijo el grado de adaptación, que a su vez se relaciona con la calidad en la transición y en última instancia, con la autoestima. Se pueden relacionar con total coherencia los resultados de los artículos que focalizan la transición con este, ya que corroboran que una planificación anticipada, facilita la adaptación, evitando problemas a nivel personal y social.

Por su parte, en cuarto lugar, la investigación que distingue los deportes de equipo y los individuales revelan la realidad de los atletas dentro de su modalidad al finalizar la etapa del deporte de élite. Este estudio sitúa a los deportistas de deportes colectivos en una posición ventajosa en todas las facetas; tienen mejor posición económica al finalizar la etapa de deportista profesional, alargan más su carrera deportiva y compaginan su profesión con un trabajo fuera del deporte. Esto

apunta a que los deportistas individuales necesitan apoyo para el desarrollo de la carrera dual, así podrían acercarse a esa posición privilegiada que ostentan los deportistas de deportes de equipo (López de Subijana et al., 2020).

En quinto lugar, se incluye un artículo en la revisión que indaga en la autodefinición de los deportistas tras la retirada deportiva, el estudio muestra cómo cambian sus hábitos alimenticios y el tiempo dedicado a la actividad física. Atendiendo a estudios anteriores, los resultados son los esperados, los atletas retirados dedican menos tiempo a la actividad física y son menos meticulosos de cara a los hábitos de alimentación (P.-L. Yao et al., 2020).

Por último, se incluye un artículo que analiza la retirada deportiva a nivel mundial, analiza los continentes donde se enfatiza en este episodio inherente al deporte profesional. En este sentido, Carlin & Garcés (2012) sitúan a EEUU, Europa y Australia en cabeza en lo que a repercusión se refiere. Sin embargo, en América, Asia y África la bibliografía reporta un claro ascenso en cuanto a interés en la temática, aunque se encuentra aún en desarrollo. Existen datos muy llamativos en países como China, Rusia y Francia, países donde los deportistas que ponen fin a su carrera deportiva siguen unidos al deporte en otras posiciones (por ejemplo, entrenador, director deportivo, presidente, miembro de la junta directiva), mientras que en otros países como Alemania o Suecia es mucho menos frecuente. Cabe destacar países como China, que cuenta con un sistema que relaciona la universidad con el deporte, para que puedan realizar una función cooperativa al finalizar la carrera deportiva (Huang et al., 2001).

Analizando todos los artículos incluidos en los resultados, se afirma que las dificultades asociadas a la retirada deportiva deben conceptualizarse como una interacción de factores. Por lo tanto, un factor aislado no garantiza que la adaptación sea fácil, de este modo el fin de la carrera deportiva es el resultado de muchos factores y muy a menudo una combinación de todos ellos. Por otro lado, el éxito en el proceso se puede afiliar a una serie de actitudes previas de planificación y control de la retirada del deporte profesional.

### **5.1.6. Conclusiones**

Finalizado el análisis y analizada cuidadosamente toda la bibliografía que se incluye en el artículo, resulta evidente que la actitud de los deportistas al final de su carrera es determinante para su posterior adaptación a la nueva etapa. Aquellos que se preocupan en ordenar, planear y tienen capacidad de planificar a largo plazo la retirada reportan mejores resultados de adaptación al futuro. Sin embargo, aquellos que se retiran sin tomar ninguna decisión previa y sin ningún protocolo de actuación acarrearán problemas psicológicos, sociales e incluso en su vida personal y financiera.

Por todo ello, se evidencia la necesidad de asesorar a los deportistas que se aproximan a su retirada. Crear un órgano de apoyo para esos profesionales que están cerca del final de su carrera proporcionaría seguridad y tranquilidad para el deporte en general y para los deportistas en particular. De este modo mejorarían los problemas de carácter psicológico que genera la incertidumbre a los deportistas que se retiran próximamente.

Pese a la búsqueda insistente de bibliografía relacionada con la temática, es muy escasa la que existe en la actualidad, lo que aporta originalidad y atractivo a esta revisión sistemática.

### **5.1.7. Aplicaciones prácticas**

Formar y asesorar a los jugadores profesionales que están comenzando su actividad en deportes minoritarios, la necesidad de continuar con su formación académica, ya que al finalizar la carrera deportiva es mucho más fácil asimilar el proceso de transición con formación académica.

De hecho, una futura línea de investigación interesante es la formación académica y profesional de los deportistas durante su carrera deportiva, conocer sus intereses, las características individuales de cada uno e ir adaptando la formación a su perfil para que, de este modo, los deportistas tengan más facilidad en la incorporación al mercado laboral.

## 5.2. ESTUDIO 2. MOTIVOS QUE AFECTAN A LA RETIRADA DEPORTIVA DE LOS JUGADORES DE BALONMANO DE LA LIGA ASOBAL.

### 5.2.1. Resumen

Todos los deportistas profesionales tienen que enfrentarse a la retirada del deporte profesional al menos una vez en la vida. El balonmano es un deporte minoritario en el que la mayoría de los deportistas tienen que continuar su vida laboral fuera del deporte una vez retirados de este. El objetivo de este trabajo fue analizar cómo influyen los motivos de la retirada en variables como; el nivel de estudios, la situación profesional, el estado civil, el número de hijos y la voluntariedad de retirarse en el proceso de retirada deportiva. La muestra está compuesta por 95 jugadores profesionales de balonmano, 100% varones, retirados en los últimos 10 años en la liga española de balonmano, Liga ASOBAL. Se les ha administrado un cuestionario validado. Para analizar los resultados que arroja el cuestionario se ha llevado a cabo un estudio descriptivo, relacional y transversal. Los motivos laborales son los que más influyen en la retirada de los jugadores profesionales de balonmano. La planificación y anticipación adecuada a este episodio es un factor fundamental para obtener un resultado exitoso.

### 5.2.2. Introducción

La retirada en el mundo del deporte es algo natural, es un episodio que todos los deportistas tienen que afrontar en algún momento (González & Torregrosa, 2009). Se percibe como un periodo de transición en el que los jugadores profesionales abandonan su condición de deportista profesional y pasan de ser jugadores en activo a deportistas retirados (González & Bedoya, 2008).

Además, es un acontecimiento que genera incertidumbre. Se trata de un momento que dependiendo del sujeto que lo experimenta y de numerosos factores externos, puede ser positivo o negativo (Díaz de Corcuera, 2017). El análisis y estudio del final de la carrera deportiva de los jugadores profesionales de cualquier disciplina deportiva es fundamental para el proceso de transición y el modo de afrontarlo (Guirola et al., 2018; Taylor & Ogilvie, 1994). De hecho, hay países como China, Rusia o Francia, donde los deportistas tienden a reubicarse dentro del deporte como entrenador o director deportivo, de este modo se enfatiza en el

proceso de retirada y afrontan mejor la retirada del deporte profesional (Carlin & Garcés, 2012).

En deportes individuales como la natación, existen deportistas que afrontan el final de su carrera deportiva con más facilidad, ya que dan la misma importancia a la actividad deportiva profesional que a una segunda actividad, ya sea académica o laboral. Sin embargo, aquellos que priorizaron el deporte presentaron más dificultad a la hora de afrontar esta situación (López de Subijana & Equiza Vaquero, 2018). En el estudio de González & Torregrosa (2009), se pone de manifiesto que los deportistas tienen la misma formación académica que la sociedad en general, así se rompe el estereotipo de la falta de estudios de los deportistas profesionales (Conde, 2013).

En el ámbito del fútbol o del baloncesto, este es un concepto muy estudiado por expertos en la materia. En estas disciplinas consideradas deportes mayoritarios, existen estudios sobre esta temática que sirven de referencia para aquellos que están próximos al momento de la retirada (Chamorro et al., 2015), en los cuales, se exponen casuísticas de sujetos inmersos en esta situación con resultados exitosos, que muestran el camino a seguir física, personal y psicológicamente a todos aquellos deportistas profesionales que se encuentran al final de su carrera deportiva. La mayoría de los futbolistas profesionales esperan que la causa de su retirada sea por edad cronológica, porque la edad de los deportistas y el posible declive consecuente en el rendimiento deportivo es a menudo la causa más importante de esta, ya que ésta conlleva cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que no pueden pasar inadvertidos. A este respecto, cabe añadir que la longevidad en las carreras deportivas varía entre las distintas modalidades deportivas (Erpič et al., 2004). Incluso puede variar dentro del mismo deporte, es el caso del balonmano, los porteros ocupan una posición en que no hay apenas contacto y sufren menos golpes que los jugadores de otras posiciones, es por este motivo por lo que generalmente tienen la posibilidad de alargar su carrera deportiva comparándolas con los jugadores de campo.

Es interesante conocer el término de carrera dual, hace referencia a la conciliación de la carrera deportiva y académica (Aquilina & Henry, 2010), pues se percibe como un aspecto facilitador a lo largo de esta etapa, y en los últimos años las investigaciones en este sentido están en aumento. Uno de los objetivos más

importantes de la carrera dual se centra en conseguir el tratamiento equilibrado del deporte profesional y de la formación académica mediante una planificación e intervención adecuada (Lupo et al., 2015; Stambulova et al., 2015) para que en un momento determinado puedan ofrecer salidas profesionales (Knights et al., 2016). Este tipo de carrera está muy apoyada a nivel europeo, existen programas que optimizan y facilitan su puesta en marcha (Comisión Europea, 2012) y las universidades también ofrecen programas de ayuda a los estudiantes que son deportistas profesionales. En el presente estudio se analizan los factores que influyen en la retirada deportiva, entre los que se encuentran el nivel de estudios, la situación profesional, la vida familiar y la voluntariedad en la decisión de retirarse del deporte profesional. De estos factores, el nivel de estudios, resulta especialmente relevante, ya que, existe una clara diferencia entre los deportistas con formación académica superior y aquellos que no la poseen en cuanto a los motivos que los llevan a poner fin al deporte profesional.

Según Alfermann & Stambulova (2007), con un proceso de adaptación a la vida fuera del deporte profesional exitoso, se adaptan nuevos roles en la ocupación y familia. Sin embargo, el 17% de deportistas retirados experimentan procesos negativos, necesitando apoyo psicológico. Por este motivo en países como Canadá, Estados Unidos, Australia se inician programas de asistencia a deportistas retirados, facilitando la esta transición (Carlin & Garcés, 2012).

Aunque no es el epicentro de este estudio el ámbito psicológico toma protagonismo en el proceso de retirada (Murphy, 1995), por lo que los logros deportivos están directamente relacionados. La consecución de objetivos, metas y propósitos son efectos positivos que potencian el desarrollo y el crecimiento personal (Blinde & Greendorfer, 1985).

Aquellos deportistas que planifican con anticipación su futuro, que tienen una actitud proactiva hacia el desarrollo personal y profesional (Vilanova & Puig, 2013), experimentan con más frecuencia estos efectos positivos, que aquellos deportistas que no prevén el fin de una etapa para comenzar con las garantías necesarias la vida sin la condición de deportista profesional (Martin, 1996).

Conocer los motivos de retirada propuestos en el estudio proporcionará un conocimiento amplio y profundo sobre las características de los jugadores que afrontan la retirada, de este modo los deportistas podrán tomar decisiones a nivel

personal y las federaciones a nivel institucional para facilitar el afrontamiento a la vida fuera del deporte profesional (Grove et al., 1997).

Por todo lo anterior, el objetivo general del estudio es analizar cómo afectan las variables que se mencionan anteriormente (nivel de estudios, situación profesional, estado civil, familia y voluntariedad de retirarse) en la retirada del deporte profesional. De forma específica, el estudio pretende facilitar el proceso a los deportistas profesionales que se encuentren próximos a la retirada deportiva, conociendo el camino que han tomado sus antecesores y así conocer los resultados exitosos.

### 5.2.3. Método

El diseño del presente estudio fue exploratorio, descriptivo, relacional y transversal que se realiza en todo el territorio español, en concreto a exjugadores de la Liga ASOBAL.

#### 5.2.3.1. Muestra

La selección de participantes se llevó a cabo mediante muestreo no probabilístico consecutivo, seleccionando a todos los sujetos posibles a los que se tuvo acceso, que querían participar voluntariamente en este estudio y que cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- 1) Ser varones.
- 2) Poseer la distinción de jugador profesional de balonmano.
- 3) Retirados entre 2013 y 2023.

El estudio se centró exclusivamente en jugadores que participaron en la Liga ASOBAL, sin incluir aquellos que continuaron sus carreras en ligas extranjeras tras dejar la competición en España.

La muestra final estuvo compuesta por 95 participantes ( $n = 95$ ), con edades comprendidas entre 18 y 50 años. El cuestionario fue enviado a un total de 124 sujetos y por tanto el índice de participación fue de un 76,61%. El tamaño de la

muestra obtiene un nivel de confianza del 95% con un margen de error del 5%, por tanto, los resultados son muy representativos.

#### 5.2.3.2. *Instrumento*

Para la recogida de información se utilizó una traducción y adaptación del cuestionario Retirement from sports (Alfermann et al., 2004). Este instrumento está compuesto por seis secciones que abarcan datos biográficos generales, información deportiva, la forma en que ocurrió la retirada, el periodo transitorio y afrontamiento, la situación profesional, la familia y red social, así como las consecuencias de la retirada deportiva. Sin embargo, solo se analizaron los ítems directamente relacionados con el objetivo del estudio, descartando aquellas preguntas que no aportan información relevante para los objetivos planteados.

El cuestionario incluye preguntas en distintos formatos, con un predominio de escalas tipo Likert de 1 a 5, donde 1 representa un motivo de retiro poco importante y 5 un motivo altamente relevante. Esta estructura permitía evaluar la percepción de los participantes sobre los factores que influyeron en su decisión de retirarse del balonmano profesional.

La elección de este cuestionario se justificó por su amplia aplicación en investigaciones previas sobre el retiro deportivo, así como por su fiabilidad y validez en contextos similares. Los ítems que conforman el cuestionario definitivo son aquellos que tienen relación directa con el objetivo del estudio.

#### 5.2.3.3. *Procedimiento*

Para llevar a cabo la investigación, en primer lugar, se estableció comunicación con un especialista en el área con el objetivo de obtener el cuestionario más adecuado para el estudio. Una vez seleccionado, se procedió a la identificación de los participantes, elaborando un listado de jugadores retirados en los últimos diez años y evaluando su disposición a participar en la investigación.

Posteriormente, se envió el enlace del cuestionario a los participantes a través de Google Forms, estableciendo un plazo de sesenta días para la recopilación de respuestas. Durante este proceso, se implementaron medidas para garantizar la

confidencialidad y el anonimato de los datos, informando a los participantes sobre la finalidad del estudio y obteniendo su consentimiento informado antes de completar el cuestionario.

Las respuestas fueron supervisadas para garantizar la validez del estudio, dos cuestionarios fueron descartados por la ausencia de respuestas a numerosos ítems y algunas preguntas incoherentes. Finalizada la fase de recopilación, las respuestas obtenidas fueron exportadas a un documento Excel, donde se llevó a cabo una limpieza de datos para seleccionar únicamente aquellas respuestas pertinentes al estudio. Finalmente, los datos fueron introducidos en el programa SPSS (versión 27) para su análisis, permitiendo su posterior interpretación y discusión en el marco de la investigación.

#### 5.2.3.4. *Análisis Estadístico*

Para evaluar las relaciones entre los motivos de la retirada y las variables sociodemográficas, como el nivel de estudios, la situación profesional, el estado civil, el número de hijos, la edad de retirada y la voluntariedad de esta decisión, se aplicó la prueba de correlación de Spearman. La elección de esta prueba se debió a que las variables analizadas no siguen una distribución normal, según lo determinado mediante el test de Kolmogorov-Smirnov.

#### 5.2.4. **Resultados**

En la Tabla 3 se muestra la relación entre los motivos de la retirada deportiva y el nivel de estudios de los encuestados. Se observa que los motivos laborales son los más frecuentes en todos los niveles educativos, con una tendencia creciente a medida que aumenta el nivel de estudios. Los jugadores con formación universitaria y de grado superior son los que reportan con mayor frecuencia la retirada por razones laborales, con medias de 3,91 y 3,64, respectivamente. Este patrón sugiere que, a mayor formación académica, los deportistas enfrentan una mayor presión para compatibilizar su carrera profesional con la práctica deportiva, lo que podría motivar su retiro.

Por otro lado, los deportistas con educación básica (primaria) destacan tanto los motivos laborales (3,33) como los económicos (3,00) como principales razones de su retirada. Esto indica que los jugadores con menor nivel educativo pueden enfrentar limitaciones económicas que condicionan su permanencia en el deporte de alto rendimiento.

En el caso de los jugadores con grado medio, los motivos de salud (4,50) son los más relevantes, lo que podría estar relacionado con una mayor carga física o menor acceso a recursos médicos y de rehabilitación. Mientras tanto, aquellos con bachillerato mencionan los motivos laborales (3,31) y de salud (2,94) con una distribución similar. En contraste los motivos de relación y familiares son los que menos han influido en la decisión de retirada en todos los niveles educativos, con valores por debajo de 1,50 en la mayoría de los casos. Esto indica que factores como la relación con compañeros o entrenadores no parecen desempeñar un papel determinante en la decisión de retiro de los jugadores encuestados.

Estos resultados sugieren que la influencia del nivel educativo en la decisión de retirada deportiva puede estar mediada principalmente por la dificultad de compatibilizar el deporte con una trayectoria profesional en ascenso, así como por la estabilidad económica y el acceso a servicios de salud.

*Tabla 3. Motivos de la retirada deportiva según el nivel de estudios.*

Motivos	Primaria	Grado medio	Bachillerato	Grado superior	Universidad	Doctorado	Total
Laborales	3.33 ± 1.36	2.50 ± 2.12	3.31 ± 1.58	3.64 ± 1.50	3.91 ± 1.42	3.67 ± 1.53	3.69 ± 1.46
Deportivos	2.80 ± 1.30	1.00 ± 0	2.31 ± 1.19	2.55 ± 1.29	2.10 ± 1.45	3.00 ± 1.41	2.24 ± 1.36
De relación	2.00 ± 1.26	1.00 ± 0	1.62 ± 1.20	1.18 ± .41	1.43 ± .97	2.33 ± 2.31	1.49 ± 1.04
De salud	2.83 ± 1.60	4.50 ± .71	2.94 ± 1.44	3.09 ± 1.38	2.57 ± 1.45	2.00 ± 1.00	2.74 ± 1.44
Familiares	2.83 ± 1.60	1.50 ± .71	2.75 ± 1.44	2.73 ± 1.35	2.40 ± 1.41	2.00 ± 1.73	2.49 ± 1.40
Económicos	3.00 ± 1.55	1.50 ± .71	2.44 ± 1.46	2.64 ± 1.63	2.57 ± 1.49	3.00 ± 2.00	2.57 ± 1.48

En la Tabla 4 se presentan los motivos de retirada deportiva en función de la situación profesional de los jugadores encuestados. Se observa que los motivos laborales son los más relevantes en todos los grupos, con medidas que oscilan entre 3,42 y 3,85, lo que sugiere que la necesidad de estabilidad económica y laboral es un factor determinante en la decisión de retirada, independientemente del tipo de empleo. Sin embargo, se identifican diferencias interesantes al comparar los grupos:

- Los funcionarios (3,85) y trabajadores por cuenta ajena (3,69) son quienes reportan con mayor frecuencia los motivos laborales como causa principal de retirada, lo que sugiere que la dedicación a la práctica deportiva se vuelve incompatible con el desarrollo profesional en estos sectores.

- Por otro lado, los desempleados (3,67) también citan los motivos laborales como la razón principal de retirada, seguidos de los económicos (3,33), lo que indica que la falta de ingresos puede condicionar la permanencia en la práctica deportiva.

- Los autónomos (3,42) presentan valores ligeramente inferiores, lo que podría deberse a una mayor flexibilidad laboral que les permite compatibilizar el deporte con su profesión.

Respecto a los motivos de salud, los datos muestran una diferencia notable entre los distintos grupos:

- Los autónomos (3,33) reportan el mayor impacto de los motivos de salud en su retirada, lo que sugiere que la exigencia física del deporte podría afectar su continuidad.

- En contraste, los desempleados (1,67) muestran la media más baja en este factor, lo que indica que su retiro está menos influenciado por lesiones o problemas físicos y más por factores económicos y laborales.

- Los funcionarios (2,50) y trabajadores por cuenta ajena (2,75) se encuentran en un punto intermedio, lo que sugiere que, aunque la salud es un factor relevante en la retirada, no es tan determinante como en los autónomos.

En cuanto a los motivos económicos, los desempleados (3,33) muestran el valor más alto, seguido de los autónomos (2,67), lo que confirma que la estabilidad financiera es clave para la continuidad en la práctica deportiva. En contraste, los funcionarios y trabajadores por cuenta ajena presentan valores más bajos (2,50 y

2,55, respectivamente), lo que indica que su decisión de retiro está menos influida por dificultades económicas.

Finalmente, los motivos de relación y familiares presentan valores más bajos en todos los grupos, con medias que oscilan entre 1,00 y 3,00, lo que sugiere que estos factores tienen un menor impacto en la decisión de retirada.

Estos resultados evidencian que la situación profesional influye de manera diferenciada en la decisión de retiro, destacando la importancia de la estabilidad laboral y económica en este proceso, La comparación entre grupos resalta que los desempleados y autónomos enfrentan mayores dificultades económicas y de salud, mientras que los funcionarios y asalariados experimentan más conflictos entre su desarrollo profesional y la práctica deportiva.

*Tabla 4. Motivos de la retirada deportiva según la situación profesional.*

Motivos	Autónomo	Desempleado	Funcionario	Trabajador por cuenta ajena	Total
Laborales	3.42 ± 1.56	3.67 ± 2.31	3.85 ± 1.60	3.69 ± 1.39	3.69 ± 1.47
Deportivos	1.92 ± 1.17	2.33 ± 1.53	2.35 ± 1.50	2.29 ± 1.38	2.26 ± 1.37
De relación	1.17 ± .389	1.00 ± .000	1.50 ± .827	1.60 ± 1.21	1.50 ± 1.04
De salud	3.33 ± 1.50	1.67 ± 1.16	2.50 ± 1.43	2.75 ± 1.43	2.73 ± 1.44
Familiares	2.42 ± 1.44	3.00 ± 1.00	2.50 ± 1.50	2.51 ± 1.40	2.51 ± 1.40
Económicos	2.67 ± 1.56	3.33 ± 2.08	2.50 ± 1.43	2.55 ± 1.50	2.58 ± 1.49

El estado civil también puede influir en la decisión de la retirada del balonmano profesional (Tabla 5). Los casados, divorciados y solteros afirman que los motivos laborales son la principal razón de su retirada deportiva, con medias de 3,56, 4,20 y 3,79. El motivo de relación con entrenadores, compañeros, árbitros y familia es, de nuevo, el que menor repercusión tiene a la hora de tomar la decisión de retirarse. El motivo económico es más relevante en los divorciados y solteros para retirarse que en los casados. Además, los casados presentan medias más elevadas en los motivos familiares y de salud, con 2,65 y 2,94 respectivamente.

Tabla 5. Motivos de la retirada deportiva según el estado civil.

Motivos	Casado	Divorciado	Soltero	Total
Laborales	3.56 ± 1.47	4.20 ± .447	3.79 ± 1.53	3.69 ± 1.46
Deportivos	2.42 ± 1.50	2.20 ± 1.10	2.03 ± 1.21	2.24 ± 1.36
De relación	1.60 ± 1.20	1.40 ± .548	1.37 ± .852	1.49 ± 1.04
De salud	2.94 ± 1.45	2.60 ± 1.67	2.50 ± 1.39	2.74 ± 1.44
Familiares	2.65 ± 1.44	2.60 ± 1.14	2.29 ± 1.39	2.49 ± 1.40
Económicos	2.33 ± 1.51	2.80 ± 1.64	2.84 ± 1.42	2.57 ± 1.48

En la Tabla 6 se presentan los motivos de retirada en función del número de hijos de los jugadores encuestados. Se observa que los motivos laborales siguen siendo los más predominantes en todos los grupos, aunque con una notable variabilidad según la cantidad de hijos.

- Los jugadores sin hijos muestran la media más alta en motivos laborales (3,94), lo que indica que la exigencia profesional es su principal razón de retirada. Además, reportan una mayor influencia de los motivos económicos (2,78), lo que sugiere que la estabilidad financiera es una preocupación clave para quienes no tienen responsabilidades familiares.

- En los jugadores con un hijo, los motivos laborales continúan siendo los más mencionados (3,64), pero destaca un incremento en los motivos familiares (3,00) y económicos (2,84) en comparación con quienes no tienen hijos. Esto sugiere que la carga familiar comienza a influir en la decisión de retirada, posiblemente por la necesidad de equilibrar responsabilidades deportivas y familiares.

Uno de los hallazgos más sorprendentes se encuentra en el grupo de jugadores con dos hijos, donde se observa un incremento significativo en los motivos de salud, pasando de 2,48 (jugadores con un hijo) a 3,18. Esta tendencia sugiere que el desgaste físico acumulado y las exigencias de mantener un equilibrio entre el deporte y la vida familiar pueden hacer que la salud se convierta en un factor determinante en la decisión de retirarse. A diferencia de otros grupos, donde los motivos laborales predominan, en este caso la salud parece jugar un papel más

relevante, lo que podría indicar que los jugadores con dos hijos experimentan mayores dificultades para mantener el mismo nivel de rendimiento deportivo.

Por otro lado, los jugadores con familia numerosa (tres o más hijos) muestran una disminución en la importancia de los motivos laborales (2,71) y un aumento en los motivos familiares (3,14), convirtiéndose estos últimos en el factor más influyente en la retirada. Esto sugiere que, a medida que aumenta el número de hijos, la necesidad de dedicar más tiempo a la familia supera la influencia de los factores laborales o económicos en la decisión de retirarse.

En general, estos resultados reflejan que el impacto del número de hijos en la retirada deportiva no es lineal, sino que varía en función del equilibrio entre la vida familiar, la salud y la carrera deportiva. Mientras que los jugadores sin hijos se ven más afectados por factores laborales y económicos, aquellos con dos hijos presentan un mayor impacto de la salud, y los que tienen tres o más hijos priorizan los motivos familiares sobre los laborales.

Tabla 6. Motivos de la retirada deportiva según el número de hijos.

Motivos	0	1	2	3	Total
Laborales	3.94 ± 1.44	3.64 ± 1.52	3.75 ± 1.38	2.71 ± 1.50	3.71 ± 1.46
Deportivos	1.84 ± 1.13	2.30 ± 1.36	2.57 ± 1.48	2.33 ± 1.75	2.23 ± 1.36
De relación	1.41 ± .911	1.48 ± .918	1.43 ± .959	2.29 ± 1.89	1.50 ± 1.03
De salud	2.50 ± 1.46	2.48 ± 1.19	3.18 ± 1.59	2.86 ± 1.22	2.73 ± 1.43
Familiares	2.13 ± 1.31	3.00 ± 1.47	2.36 ± 1.25	3.14 ± 1.68	2.51 ± 1.40

La decisión, voluntaria o no, de retirarse también puede influir en los motivos de la retirada deportiva. En la Tabla 7 se puede observar que los motivos laborales son los que predominan en los jugadores que sí han decidido retirarse voluntariamente, seguido de los motivos económicos. Las medias resultantes son 4,00 y 2,71, en cada caso. Por otro lado, los encuestados que no se han retirado voluntariamente tienen como motivos principales de su retirada los de salud y deportivos, con medias de 3,07 y 2,42 respectivamente.

La variable que más correlaciones significativas presenta es la que se refiere a la voluntariedad de la decisión de la retirada. Su relación con los motivos laborales es la que tiene más fuerza, con un nivel de significación de 0,00. Además, el coeficiente de correlación muestra una correlación negativa moderada. Por último, también hay correlación ( $p < 0,05$ ) con respecto a los motivos familiares y económicos. El resto de las variables no presentan correlación ( $p > 0,05$ ).

Tabla 7. Motivos de la retirada deportiva según la voluntariedad de la decisión de retirarse.

Motivos	Si	No	Total
Laborales	4.00 ± 1.30	2.14 ± 1.29	3.72 ± 1.45*
Deportivos	2.19 ± 1.37	2.42 ± 1.31	2.22 ± 1.36
De relación	1.51 ± 1.02	1.43 ± 1.09	1.49 ± 1.03
De salud	2.65 ± 1.35	3.07 ± 1.86	2.71 ± 1.43
Familiares	2.62 ± 1.39	1.79 ± 1.31	2.49 ± 1.40*
Económicos	2.71 ± 1.43	1.93 ± 1.59	2.59 ± 1.47*

Nota. \* $p < 0.05$

### 5.2.5. Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia de diversas variables en la retirada deportiva de jugadores profesionales de balonmano, considerando aspectos como el nivel de estudios, la situación profesional, el estado civil, el número de hijos y la voluntariedad en la decisión de retirarse. Los resultados obtenidos permiten una interpretación integral que aporta nueva información sobre los factores que inciden en este proceso.

Las causas predominantes en la retirada son la edad cronológica y el posible declive consecuente en el rendimiento deportivo ya que ésta conlleva cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que no pueden pasar inadvertidos. Dosil (2008), aportó esta visión en el mundo del fútbol. En cuanto al balonmano, los motivos laborales en la decisión de retirarse son los más influyentes, coincidiendo con

estudios previos (González & Torregrosa, 2009). Los jugadores profesionales de balonmano suelen optar por la retirada cuando encuentran oportunidades laborales con mayor estabilidad y mejores condiciones salariales. Sin embargo, el presente estudio destaca que, aunque se trata de deportistas de élite, en muchos casos los salarios en el balonmano profesional son inferiores a los de otras profesiones sin cualificación, lo que podría explicar la tendencia a buscar una transición temprana hacia el mercado laboral.

En cuanto a la situación profesional, se observa una diferencia significativa entre los trabajadores autónomos y los asalariados. Mientras que los primeros priorizan los motivos laborales debido a la mayor carga de responsabilidad y la necesidad de atender su negocio, los segundos pueden encontrar mayor flexibilidad para compatibilizar el deporte con otras actividades laborales. Este hallazgo coincide con la literatura que señala la incompatibilidad entre el desarrollo profesional y la práctica deportiva como una causa frecuente de retirada (González & Bedoya, 2003).

El estado civil también desempeña un papel clave en la decisión de retirarse. Los resultados muestran que los casados priorizan los motivos laborales, influenciados por la necesidad de mantener la estabilidad económica familiar. En cambio, los jugadores solteros y divorciados tienden a valorar más los aspectos económicos, destacándose que aquellos divorciados con hijos enfrentan obligaciones financieras que influyen en su decisión de retiro. Esta diferenciación refuerza la idea de que las responsabilidades familiares pueden modificar las motivaciones individuales hacia la retirada deportiva.

El número de hijos es otra variable determinante. Los jugadores sin hijos priorizan la estabilidad laboral como motivo de retiro, mientras que aquellos con uno o más hijos tienden a valorar más el tiempo en familia. La alta carga horaria del balonmano profesional, con competiciones y entrenamientos que ocupan la mayor parte del año, hace que los deportistas con descendencia reconsideren la continuidad en la élite para dedicar más tiempo a su vida familiar.

En lo que respecta a la voluntariedad en la retirada, se observa que aquellos jugadores que deciden retirarse por voluntad propia lo hacen motivados por oportunidades laborales de calidad, con mejores condiciones económicas y proyección a largo plazo. En cambio, quienes se retiran de manera forzada mencionan principalmente la falta de ofertas de renovación o propuestas

contractuales rentables, así como problemas de salud derivados de lesiones. La relación entre lesiones y retirada deportiva ha sido ampliamente documentada en la literatura, subrayando la vulnerabilidad de los deportistas profesionales ante este tipo de factores (González & Bedoya, 2003).

#### **5.2.6. Comparación entre resultados**

El análisis comparativo de los resultados revela que los motivos laborales son el factor predominante en todos los grupos, aunque con matices dependiendo de las variables personales. Mientras que los jugadores solteros y divorciados priorizan los aspectos económicos, los casados y aquellos con hijos tienden a valorar más la conciliación familiar. Además, los trabajadores autónomos muestran una mayor preocupación por la estabilidad laboral, en contraste con los asalariados, quienes pueden permitirse prolongar su carrera deportiva gracias a un entorno laboral más flexible. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el contexto individual de cada jugador para entender su decisión de retirada.

#### **5.2.7. Implicaciones teóricas y prácticas**

Desde una perspectiva teórica, los resultados refuerzan la necesidad de abordar la retirada deportiva desde un enfoque multidimensional, considerando tanto los factores laborales como los personales y familiares. Se confirma la relevancia de la teoría de la transición de la carrera deportiva (González & Bedoya, 2003), que sugiere que la adaptación al retiro depende de múltiples factores interrelacionados.

A nivel práctico, los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para diseñar estrategias de apoyo a los jugadores en transición. Se recomienda la implementación de programas de asesoramiento profesional desde las categorías inferiores, facilitando la preparación para la vida post-deportiva.

Además, los clubes y federaciones podrían ofrecer planes de formación y capacitación laboral para que los jugadores cuenten con herramientas que les permitan una transición más fluida hacia el mercado de trabajo. Especialmente,

sería beneficioso diseñar programas específicos para jugadores autónomos y con responsabilidades familiares, brindándoles opciones de conciliación y alternativas laborales seguras.

#### **5.2.8. Integración de la literatura**

Una revisión crítica de la literatura existente revela que, si bien varios estudios han abordado la retirada deportiva en diferentes disciplinas, hay una falta de investigaciones específicas sobre el balonmano profesional. Esto subraya la necesidad de continuar explorando este fenómeno en el contexto del balonmano, comparando con otras disciplinas y analizando las diferencias según la estructura económica y laboral de cada deporte.

En síntesis, la presente investigación aporta un análisis más detallado sobre los factores que influyen en la retirada de los jugadores profesionales de balonmano, permitiendo una mejor comprensión del proceso y ofreciendo recomendaciones concretas para futuras intervenciones. Integrar estos hallazgos en la planificación de políticas deportivas podría contribuir a una transición más equitativa y estructurada para los deportistas en la élite.

#### **5.2.9. Conclusiones**

Los hallazgos del estudio muestran que no se ha identificado una relación estadísticamente significativa entre algunas de las variables analizadas, como el nivel de estudios, la situación profesional, el estado civil y el número de hijos. Sin embargo, se ha detectado una asociación significativa ( $p < 0,05$ ) en la voluntariedad de la decisión de retirada, destacando su estrecha vinculación con los motivos laborales ( $p = 0,000$ ), así como con factores familiares y económicos.

Más allá de la significación estadística, resulta esencial interpretar la influencia de cada variable en el proceso de retirada, dado que la ausencia de significación no implica necesariamente la inexistencia de tendencias relevantes. En este sentido, el nivel de estudios muestra una correlación moderada ( $r = 0,193$ ) con los motivos laborales, lo que sugiere que, aunque no se alcance el umbral de significación, podrían existir patrones diferenciados en función de la formación

académica de los deportistas. De manera similar, aunque los motivos deportivos no presentaron una correlación estadísticamente significativa ( $p > 0,05$ ), su papel en la decisión de retirada no debe descartarse sin un análisis más detallado.

En conclusión, los resultados obtenidos evidencian que la decisión de retirada en jugadores profesionales de balonmano responde a un entramado complejo de factores donde la voluntariedad y los motivos laborales juegan un papel preponderante. Sin embargo, la interpretación de las tendencias observadas sugiere que otras variables, como el nivel de estudios, podrían desempeñar un rol relevante en esta transición, aun cuando no alcancen niveles de significación estadística. Es por ello que futuras investigaciones deberían profundizar en estos aspectos, incorporando metodologías mixtas que permitan complementar el análisis cuantitativo con una aproximación cualitativa, ofreciendo así una visión más completa del fenómeno en estudio.

### 5.3. ESTUDIO 3. IMPACTO ENTRE EL PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO Y LA EDAD DE RETIRADA DE LOS JUGADORES PROFESIONALES DE LA BALONMANO EN LA LIGA ASOBAL.

#### 5.3.1. Resumen

La retirada deportiva es algo inherente al deporte profesional. El balonmano es un deporte minoritario en el que la mayoría de los deportistas tienen que continuar su vida laboral fuera del deporte una vez retirados de este. El objetivo de este estudio fue analizar cómo influye la edad en las distintas variables que inciden en el proceso de retirada deportiva. La muestra está compuesta por 95 jugadores profesionales de balonmano, todos varones, ex militantes de la liga ASOBAL y retirados en los últimos 10 años. Se les ha administrado un cuestionario validado. Para analizar los resultados que arroja el cuestionario se ha llevado a cabo un estudio descriptivo, relacional y transversal. La edad de retirada está muy polarizada dependiendo de la variable a la que se haga referencia. Las variables nivel de estudios y situación profesional no tienen relación significativa con la edad de retirada, sin embargo, el estado civil y la descendencia están relacionadas significativamente.

### 5.3.2. Introducción

Todos los deportistas profesionales se retiran al menos una vez en la vida (González & Torregrosa, 2009) y esto ocurre porque existen situaciones que hacen que los deportistas vuelvan al deporte profesional una vez retirados, ya sea por necesidades de algún club en un momento concreto de la temporada, o para sustituir a un jugador lesionado de larga duración. La retirada se percibe como una transición en la que los jugadores cambian su condición de deportista profesional a deportista retirado (González & Bedoya, 2008).

Según Díaz de Corcuera (2017), se trata de un proceso que genera incertidumbre y que dependiendo del deportista y del contexto puede resultar positivo o negativo. El final de la carrera deportiva de los profesionales en general es un periodo importante para su posterior adaptación a la vida fuera del deporte, aunque en países como China, Rusia o Francia, estos sujetos ya retirados, tienden a reubicarse dentro del deporte, pero asumiendo otro rol, ya sea entrenador, director deportivo o miembro de la directiva (Carlin & Garcés, 2012), así se enfatiza con el proceso de retirada deportiva y los deportistas presentan mejores resultados de afrontamiento (Lorenzo & Bohórquez, 2013).

López de Subijana & Equiza (2018) indican cómo los deportistas profesionales que practican natación remiten mejores resultados de afrontamiento porque dan la misma importancia al deporte profesional que a una segunda actividad, ya sea laboral o académica. En este sentido, es interesante conocer el término carrera dual, un fenómeno orientado a la conciliación de la carrera académica y deportiva profesional. Para que, en el futuro, concretamente cuando se acerca la edad de retirada, los deportistas puedan tener salidas profesionales (Knights et al., 2016).

En los últimos años, los investigadores han ampliado su campo de interés desde la jubilación hasta las transiciones profesionales en el deporte (Torregrosa et al., 2004). En este sentido, el concepto de retirada está más estudiado en los deportes mayoritarios como fútbol o baloncesto (Chamorro et al., 2015). En el mundo del fútbol, la principal causa de retirada se produce por la edad cronológica y el consecuente descenso en su rendimiento deportivo (Dosil, 2008). Aquí es

necesario añadir que la longevidad de las carreras deportivas difiere dependiendo a la disciplina deportiva que se haga referencia (Erpič et al., 2004).

Con frecuencia, la retirada deportiva se produce a edades muy tempranas (Conde Pascual, 2014), por lo que los deportistas generalmente continúan con su carrera laboral. Este suceso no tiene por qué ser negativo si se realizan los ajustes necesarios (Wylleman et al., 2004). Para ello, hay que tener en cuenta diversos factores, como la causa de la retirada deportiva, factores psicosociales y recursos disponibles, que influyen en la integración sociolaboral de ex deportistas.

En referencia a la relación de la edad y estatus marital con la manera de manejar la transición, no se han encontrado relaciones significativas. Esto contrasta con el supuesto de Howe & Ogilvie (1991), que indican que los deportistas se retiran a una edad superior a los 30 y los que tienen relaciones maritales estables manejan mejor la transición deportiva.

Actualmente, existen diversos motivos por los que un deportista se retira del deporte, los casos varían dependiendo de las dificultades o intereses que presenta la persona en el momento que decide realizarlo. Taylor & Ogilvie (1994) describen que entre las causas más comunes se encuentran los siguientes: la edad cronológica considerado como un factor que más afecta por la disminución de rendimiento, el rechazo que sucede cuando los entrenadores ya no eligen al deportista para competir y las lesiones siendo uno de los motivos más frecuentes y donde las transiciones suelen ser más traumáticas (Rubio et al., 2014). De igual forma, Moesch et al. (2012), realizaron un estudio con 68 ex atletas de élite de diferentes deportes para identificar las causas de su retiro en donde encontraron tres motivos más mencionados, que fueron la disminución de la motivación, lesiones o problemas de salud y problemas familiares.

En recientes estudios (Lorenzo & Bueno, 2012; Puig & Vilanova, 2006), se defiende que la conciencia de futuro es uno de los recursos importantes para hacer frente a la retirada deportiva; se menciona la importancia de ser conscientes de que la carrera deportiva terminará y deberán trabajar y, concluyen, que la satisfacción de la carrera futura depende la conciencia de futuro (Torregrosa et al., 2004). La planificación de la retirada deportiva es otro de los recursos influyentes en la retirada; y, a su vez, la consecución de objetivos es un factor importante para poder empezar a planificar la retirada (Lorenzo & Bueno, 2012).

Por todo lo anterior, el objetivo de este estudio es analizar la relación entre el perfil sociodemográfico (nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada) y la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano de la Liga Asobal (Liga Profesional de Clubes Españoles de Balonmano). Conocer la relación de la edad con las variables propuestas en el estudio proporcionará un conocimiento amplio y profundo sobre las características de los jugadores que afrontan la retirada, de este modo los deportistas podrán tomar decisiones a nivel personal y las federaciones a nivel institucional para facilitar el afrontamiento a la vida fuera del deporte profesional (Grove et al., 1997).

### 5.3.3. Método

La presente investigación se enmarcó en la metodología exploratoria, descriptiva, relacional y transversal, realizada en todo el territorio español.

#### 5.3.3.1. *Muestra*

Se realiza un cribado para obtener participantes con las siguientes características; todos varones, nacidos en España, poseedores de la distinción de jugador profesional de balonmano y retirados en los últimos 10 años. Se obtuvieron respuestas de un total de 95 participantes ( $n = 95$ ), con edades comprendidas entre 18 y 50 años.

#### 5.3.3.2. *Instrumentos*

Para la recogida de información se utilizó una traducción y adaptación del cuestionario Retirement from sports (Alfermann et al., 2004), compuesto por siete secciones: datos biográficos generales, datos biográficos deportivos, como sucedió la retirada deportiva, período transitorio y afrontamiento, profesión, familia y red social y, por último, consecuencias de la retirada deportiva. El cuestionario contiene un total de 50 ítems, de los que se analizan aquellos que muestran relación directa con la edad de retirada de los deportistas profesionales y con el objetivo del estudio.

Las opciones de respuesta son de escala tipo Likert y oscilan entre 1 y 5, siendo 1 nada, 2 poco, 3 moderada, 4 bastante y 5 mucho.

#### 5.3.3.3. *Procedimiento*

En primer lugar, se realizó una selección de todos aquellos jugadores retirados que cumplen con los criterios de inclusión. Posteriormente se elabora un listado de toda la muestra que previamente dieron su conformidad, y se les envió por mail el enlace del cuestionario a través de Google Forms para que puedan cumplimentarlo.

En un plazo de aproximadamente 60 días se obtienen las respuestas de todos los participantes que conforman la muestra ( $n = 95$ ). Los resultados se plasman en un documento Excel para extraer las respuestas que interesan al estudio y posteriormente analizarlas con el programa de análisis estadístico SPSS en su versión 27.

#### 5.3.3.4. *Análisis estadístico*

Para el análisis de las correlaciones entre las variables sociodemográficas (nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de la retirada) y la edad de retirada, se ha aplicado la correlación de Spearman para datos no paramétricos porque no existe normalidad en las variables estudiadas una vez aplicado el test de Kolmogorov-Smirnov.

Después de exponer los estadísticos descriptivos (media y desviación típica), de los ítems de interés en este estudio, se relacionan con las características sociodemográficas de los participantes.

Debido a la existencia de relación entre variables y para identificar qué grupos muestran diferencias entre sí, se ha llevado a cabo un análisis post-hoc consistente en la aplicación de la prueba de Dunn, la prueba Chi-cuadrado de Pearson y la H de Kruskal-Wallis.

#### 5.3.4. **Resultados**

En la Tabla 8, se muestran los descriptivos de la edad según las siguientes variables; nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada del deporte profesional.

La media de la edad de retiro varía significativamente entre los diferentes niveles de estudio, siendo  $40,50 \pm 3,53$  para grado medio y  $34,09 \pm 4,66$  para estudios universitarios. Según el estado civil, los valores oscilan entre  $32,45 \pm 4,55$  años para los solteros hasta los  $39,20 \pm 4,86$  para los divorciados. En cuanto a la situación profesional, los valores más bajos corresponden a los autónomos con un  $32,50 \pm 5,26$  y a los trabajadores por cuenta ajena, con  $35,45 \pm 5,19$ , por contra los que muestran una edad de retirada mayor son los desempleados, con  $35,33 \pm 5,50$ . Atendiendo a la descendencia, la edad más alta es para aquellos que tienen hijos ( $36,45 \pm 5,10$ ), y la más baja para los que no tienen descendencia ( $31,72 \pm 3,67$ ). Por último, según la opinión sobre el momento de la retirada, los que consideraron que su carrera terminó muy pronto, es de  $30,40 \pm 5,50$ , sin embargo, aquellos que sintieron que su carrera terminó muy tarde es de  $44,00 \pm 4,58$  (Tabla 8).

Tabla 8. Edad de retirada según el nivel de estudios, estado civil, situación profesional, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada.

Nivel de estudios <i>M±DT</i>	Estado Civil <i>M±DT</i>	Situación profesional <i>M±DT</i>	Descendencia <i>M±DT</i>	Opinión sobre el momento de su retirada <i>M±DT</i>
Primaria 35.67±7.52	Casado 36.29 ±4.91	Autónomo <b>32.50 ±5.26</b>	Sí <b>36.45 ±5.10</b>	Muy pronto <b>30.40 ±5.50</b>
Grado medio <b>40.50±3.53</b>	Divorciado <b>39.20 ±4.86</b>	Desempleado 35.33 ±5.50	No <b>31.72 ±3.67</b>	Antes del momento adecuado 31.96 ±4.84
Bachillerato 35.00±7.05	Soltero <b>32.45 ±4.55</b>	Funcionario 34.65 ±5.07		En un momento bastante oportuno 35.72 ±4.53
Grado Superior 35.82±2.82		Trabajador por cuenta ajena <b>35.45 ±5.19</b>		Un poco tarde 35.50 ±3.58
Universidad <b>34.09±4.66</b>				Muy tarde <b>44.00 ±4.58</b>
Doctorado 38.33±2.51				
Total 34.85±5.17	Total 34.85±5.17*	Total 34.88 ±5.19	Total 34.85 ±5.17*	Total 34.75 ±5.15*

Nota.\* $p < 05$

A continuación, se realiza la prueba Kolmogorov-Smirnov para conocer si las variables siguen una distribución normal, todas ellas se comportan de forma no paramétrica ( $p < 0,05$ ). Por tanto, se utiliza el estadístico Rho de Spearman para medir el grado de asociación y la existencia de correlación entre las distintas variables.

En la Tabla 9, se observan los resultados de la prueba de correlación de Spearman entre la edad de retirada y las variables descriptivas, muestran que la edad no está relacionada significativamente con el nivel de estudios y a la situación profesional. Sin embargo, el estado civil, la descendencia y la opinión sobre el momento de la retirada sí muestran una relación significativa con respecto a la edad ( $p < 0,05$ ).

Tabla 9. Prueba de correlación de Spearman bivariada entre la edad de retirada y las diferentes variables sociodemográficas e ítems.

		Nivel de estudio s	Situación profesiona l	Estad o civil	Descendenci a	Su carrera terminó ...
Edad de retirad a	Coefficiente de correlación	-.05	17	-.37	-.47	.45
	Significació n	.63	.10	.00	.00	.00

Debido a la existencia de relación entre la edad de retirada con el estado civil y la opinión con respecto a si su retirada fue demasiado pronto o demasiado tarde, se ha realizado un análisis post-hoc consistente en la aplicación de la prueba de Dunn. Con ello, se compara cada par de grupos de la variable nominal, con el objetivo de encontrar aquellos pares que muestran diferencias significativas y que, por tanto, provocan la dependencia. En el caso de la variable descendencia, al ser dicotómica, no se realiza post-hoc, pues tan solo se tienen dos grupos.

En el estudio del estado civil, las diferencias significativas se encuentran entre solteros y casados, y solteros y divorciados. Se aprecian notables diferencias con la variable antes del momento adecuado y en un momento bastante oportuno (Tabla 10).

Tabla 10. Pruebas Post-hoc (análisis Dunn) en base a la variable edad.

		Sig.	Sig. ajust
<b>Estado civil</b>	Soltero-Casado	.00	.00
	Soltero-Divorciado	.00	.01
	Casado-Divorciado	.42	1.00
<b>Opinión sobre fin de carrera</b>	Muy pronto- Antes de momento adecuado	.87	1.00
	Muy pronto- En un momento bastante oportuno	.05	.51
	Muy pronto- Un poco tarde	.07	.79
	Muy pronto- Muy tarde	.01	.19
	Antes del momento adecuado- En un momento bastante oportuno	.00	.01
	Antes del momento adecuado - Un poco tarde	.02	.25
	Antes del momento adecuado - Muy tarde	.01	.11
	En un momento bastante oportuno - Un poco tarde	.81	1.00
	En un momento bastante oportuno - Muy tarde	.14	1.00
Un poco tarde - Muy tarde	.22	1.00	

### 5.3.5. Discusión

El objetivo del estudio fue analizar cómo afectan las variables nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de la retirada en sobre la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano.

Es fundamental el análisis y estudio del momento de la retirada deportiva (Pallarés et al., 2011), en este sentido, existen estudios que corroboran que los

exjugadores que habían alcanzado sus objetivos deportivos manejaron positivamente la retirada (Carlin et al., 2009).

Al respecto, casi la mitad de los jugadores en activo consideran que consiguieron sus objetivos frente a un cuarto de la muestra del estudio de Erpič et al. (2004). Sin embargo, haciendo referencia a los deportistas retirados, a pesar de que un alto porcentaje de jugadores hayan logrado sus objetivos, no pensaron en la retirada y, por tanto, no la planificaron (López de Subijana et al., 2018).

Con respecto al nivel de estudios y a la situación profesional, se aprecia un coeficiente de correlación que no es estadísticamente significativo, por lo tanto, no existe una relación clara entre estas variables con la edad de la retirada de los profesionales. Sin embargo, en el caso de la variable estado civil, existe relación significativa con la edad de retirada, en este sentido, González & Torregrosa (2009), casi tres cuartos de los deportistas retirados están casados, apenas uno de cada diez soltero y la menor representación la tienen los divorciados, lo que indica que la mayoría de los deportistas han contraído matrimonio antes de dejar el deporte profesional. Igualmente, se observa que los divorciados son los que más tarde se retiran, las características asociadas a este estado civil permiten dilatar la carrera deportiva.

Los individuos con descendencia tienden a retirarse con mayor edad. Por contra los jugadores profesionales sin descendencia, con más libertad personal tienden a aventurarse en nuevos retos en otros campos profesionales y esto hace que su edad de retirada sea menor (Cebrián et al., 2011).

En cuanto a los grupos de opinión sobre el momento de finalización de la carrera deportiva, existe una relación significativa entre el momento adecuado o no y la edad a la que se retiran los jugadores profesionales de balonmano (González & Bedoya, 2008).

Respecto a las expectativas de los jugadores, según Duque-Ingunza & Dosil (2017), cabe destacar que no hay relación entre la edad del participante y la frecuencia con la que piensa en la retirada y la cantidad de ansiedad que sufren pensando en ella (Olivares, 2016). Por tanto, aunque la retirada esté cercana, esta no provoca excesivo estrés en el jugador.

Además, se sugiere el estudio de la relación de las variables contempladas con la edad de la retirada en el sexo femenino, concretamente en la Liga Iberdrola,

así como en otros contextos internacionales. Como principales limitaciones se han encontrado sujetos con dificultad para cumplimentar el cuestionario online y escasa bibliografía sobre esta área de investigación.

### 5.3.6. Conclusiones

La media de la edad de retirada está muy polarizada dentro de las variables que incluye el estudio, los sujetos que afrontan la retirada deportiva más tarde son aquellos que opinan que el momento de su retirada fue muy tarde, no hay ninguna variable que hayamos estudiado que supere esa edad (44,00). Igualmente, los que se retiran antes, son aquellos que opinan que el momento de su retirada fue muy pronto y tampoco hay ninguna variable que esté por debajo (30,40).

No existe relación significativa entre la edad y las variables descriptivas de nivel de estudios y situación profesional. Por otro lado, sí que está relacionada significativamente la edad con el estado civil, la descendencia y la opinión sobre el momento de la retirada.

Se pone de manifiesto que existen diferencias significativas entre solteros y casados y solteros y divorciados. Igualmente, se aprecian diferencias con la variable antes del momento adecuado y en un momento bastante oportuno.

Según el nivel de estudios, aquellos deportistas que poseen formación académica de grado medio son los que más tarde se retiran, llegando a una media de edad de 40,50. Sin embargo, los que se retiran antes son aquellos que han obtenido titulación universitaria (34,09), aquí se pone de manifiesto la precariedad del balonmano profesional en la actualidad, ya que existen trabajos que no exigen cualificación, con mejores condiciones salariales y de conciliación que el balonmano profesional.

#### 5.4. ESTUDIO 4. UNA VISIÓN CUALITATIVA DE LA RETIRADA DEPORTIVA DE LOS JUGADORES DE BALONMANO DE LA LIGA ASOBAL.

##### 5.4.1. Resumen

**Introducción:** La retirada del balonmano profesional es algo inherente al deporte de élite, así como su posterior inserción laboral fuera del balonmano.

**Objetivo:** El objetivo del estudio fue realizar una aproximación global a los dos fenómenos mencionados con anterioridad, retirada e inserción. Se analizaron los aspectos que movieron a los jugadores a tomar esta decisión y la adaptación a la nueva etapa.

**Metodología:** La entrevista en profundidad fue la herramienta elegida para este trabajo de investigación, se presentó como la forma más sencilla para la recolección y análisis de datos y vivencias personales. Para que la muestra fuera homogénea, se decidió incluir a aquellos que se retiraron en la liga Asobal en los últimos 7 años, todos españoles y varones, 16 sujetos en total con edad media de  $40,81 \pm 4,63$  años.

**Resultados:** En los resultados se apreció que todos optaron por continuar su formación académica después de la educación obligatoria, situando al estatus social que proporcionó el balonmano profesional como uno de los recursos fundamentales para la búsqueda de empleo.

**Discusión:** Los datos, comparados con deportes como el fútbol o con deportistas olímpicos, mostraron las diferencias existentes entre ambos, principalmente con respecto al capital acumulado.

**Conclusiones:** En el balonmano profesional, el equilibrio entre la formación académica y la actividad deportiva de alto nivel es una prioridad para muchos jugadores, facilitando así una transición futura y diversificación de oportunidades.

##### 5.4.2. Introducción

El deporte profesional y, por ende, los jugadores profesionales ocupan una posición prestigiosa en la sociedad. Actualmente se concibe como un fenómeno muy importante, colocándose por delante de cantantes y artistas, la prensa deportiva tiene más lectores que otras muchas categorías. Más si cabe en los

deportes mayoritarios como el fútbol, tenis o baloncesto, en los que los jugadores tienen relativas facilidades para continuar con su vida al finalizar su carrera deportiva, ya que la remuneración es muy potente en estos deportes (Medrano & Caba, 2009). Pero esta situación no es la realidad de las demás disciplinas deportivas, los deportes llamados minoritarios en España viven en un mundo paralelo a los anteriores (Guerrero, 2023).

Uno de los deportes inmersos en este segundo grupo es el balonmano, un deporte de éxito que está consiguiendo numerosos títulos a nivel internacional y mundial. De este modo, se pone de manifiesto la poderosa influencia en la sociedad del balonmano español, no solo a nivel de selección, a nivel de clubes también se encuentra en fase de expansión. Esta competición de clubes se denomina División de Honor, Liga Asobal. Es la primera categoría del balonmano español, se compone por 16 equipos y se desarrolla en liga regular con partidos a doble vuelta, con dos puntos por victoria y uno por empate. El campeón es el equipo con más puntos a final de temporada y descienden los dos con menos puntuación. Desde 2022, se disputa una promoción entre el antepenúltimo clasificado y el subcampeón de la fase de ascenso para decidir una plaza en la Liga ASOBAL. Pese a que la Liga Asobal sufrió la crisis del 2008, en la actualidad no solo se ha recuperado, sino que se encuentra en uno de sus mejores momentos, una competición muy igualada y atractiva que cada día atrae a más fans. En la Liga ASOBAL, el análisis de la retirada deportiva adquiere un interés especial. La exigencia física, la intensidad de la competición y la creciente profesionalización del entorno hacen que la duración de la carrera esté sujeta a múltiples tensiones, y que los jugadores deban tomar decisiones críticas sobre su futuro en función de diversos condicionantes (Guirola et al., 2018).

En balonmano, como en todos los deportes, la retirada deportiva es algo inevitable, todos los deportistas tienen que enfrentarse a este episodio por razones obvias de edad. Es difícil encontrar la edad óptima para afrontar la retirada deportiva, esta depende de la disciplina deportiva a la que se dedique el deportista (Fernández & Gómez-Millán, 2013). Un estudio realizado por North & Lavallee (2004), afirma que se retiran entre un 5% y un 7% de deportistas profesionales al año, contemplando una edad de 34 años, coincidiendo con los datos que arroja el estudio de Cuenca et al. (2025). Estos autores comprobaron que los deportistas que practican deportes como natación, gimnasia y judo se retiran entre los 24 y 30 años, por otro lado, los que practican vela, equitación o golf lo hacen después de los 40 años.

La retirada deportiva se entiende como un periodo transitorio, que dependiendo de numerosos factores internos y externos puede resultar positivo o negativo (Torregrosa et al., 2004; Wylleman et al., 2004). Aquellos sujetos que adoptan una actitud proactiva con respecto a su futuro fuera del deporte profesional, interesándose por su desarrollo personal y profesional, están asociados a resultados positivos, frente a los que no prevén el fin de esta etapa (Vilanova & Puig, 2013). Los intereses de los deportistas profesionales al final de su carrera son indicadores de éxito o fracaso, los que priorizan el deporte son aquellos que experimentaron más dificultad de adaptación y afrontamiento (López de Subijana & Equiza, 2018).

Muchos de los deportistas que se enfrentan a este episodio, se encuentran desubicados, esto sucede por el desconocimiento acerca de la retirada deportiva y por la desinformación acerca de este fenómeno (González & Bedoya, 2008). Provocando la necesidad de estudios como este, ofreciendo una visión empírica y robusta para cuestionar las hipótesis existentes y contribuir a la construcción de un marco teórico y práctico sobre el final de la carrera deportiva en general.

Un término fundamental y con una incidencia considerable en la retirada del deporte profesional es la carrera dual, definida como esa acción conciliadora de la carrera deportiva y académica (Aquilina & Henry, 2010), se percibe como un ente facilitador a lo largo de la transición y las investigaciones en este campo están en auge. El objetivo por excelencia es la consecución del equilibrio entre el deporte profesional y la formación académica por medio de una planificación e intervención acorde a las necesidades de cada sujeto (Lupo et al., 2015; Stambulova et al., 2014) para que aumente la oferta de salidas profesionales (Knights et al., 2015). En efecto, diferentes estudios afirman que los deportistas tienen la misma formación académica que la sociedad en general, rompiendo con el estereotipo de la ausencia de estudios en el deporte de élite (Conde, 2013). Aunque, en el estudio de Carrillo & Paz (2024), que analiza la retirada deportiva de jugadores de fútbol, los resultados indican que no hay diferencias significativas entre los deportistas que llevan a cabo la carrera dual con aquellos que solo se dedican al deporte. Analizando los programas e iniciativas de apoyo y ayuda en el deporte profesional, se percibe la necesidad de la puesta en marcha de más programas de asesoramiento vocacional que faciliten la inserción al mundo laboral una vez acabada la carrera

deportiva, aunque en países como España, Bélgica o Gran Bretaña se están desarrollando programas de este tipo (Flanagan & Winther, 2004).

El envejecimiento de los deportistas y su consecuente descenso de rendimiento son términos que los sujetos deben asimilar para hacer frente a la retirada del deporte profesional, la satisfacción de la carrera futura depende de la conciencia de futuro (Torregrosa et al., 2004). La integración de estos aspectos significa la consecución del objetivo primero para el comienzo de la planificación de la retirada (Lorenzo & Bueno, 2012). Investigaciones previas han mostrado que los factores que influyen en la retirada deportiva se agrupan en diversas dimensiones: físicas (como las lesiones o el deterioro del rendimiento), psicológicas (pérdida de motivación, estrés o agotamiento), sociales (presión familiar o necesidad de estabilidad), y estructurales (falta de apoyo institucional o limitadas oportunidades laborales tras la retirada) (Lavalley & Robinson, 2007; Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009). La interacción entre estos factores varía en función del deportista, lo que sugiere que no todos los jugadores se retiran por los mismos motivos ni en las mismas condiciones. Por ejemplo, atendiendo a la edad, los jugadores más jóvenes podrían retirarse por lesiones graves o falta de oportunidades, mientras que los más veteranos lo harían por desgaste físico o por una decisión planificada ligada a su ciclo vital (Cuenca et al., 2025). Por otro lado, atendiendo al sexo, en el estudio de Mesquita et al. (2024), analiza la transición de 4 exfutbolistas retiradas, enumerando las razones así; i) el miedo a ser olvidadas; ii) el intento de crear un vínculo para una futura implicación como futuras entrenadoras; iii) la creencia de que como practicantes disfrutaban de un rol muy gratificante; iv) la presión social para seguir practicando a un nivel deportivo de élite.

Uno de los modelos teóricos transaccionales fue el desarrollado por Wylleman et al. (2004). Este modelo representa las etapas por las que pasan los deportistas a lo largo de su vida deportiva (Figura 4). Se analizan 4 niveles; el deportivo, el psicológico, el psicosocial y el desarrollo académico. Aquí se representan las transiciones producidas entre ellas:

Figura 4. Etapas que pasa el deportista durante su carrera deportiva.

Edad	10	15	20	25	30	35
<b>Carrera deportiva</b>	Iniciación	Desarrollo		Maestría Perfeccionamiento		Retirada Reubicación
<b>Desarrollo individual</b>	Infancia	Pubertad	Adolescencia	Juventud	Edad adulta	
<b>Evolución Otros significativos</b>	Padres Hermanos Amigos	Amigos Entrenador Padres		Pareja Entrenador	Familia (Entrenador)	
<b>Desarrollo académico vocacional</b>	Educación primaria	Educación secundaria	Educación superior		Formación vocacional Ocupación profesional	

Atendiendo a la metodología se afirma la existencia de trabajos cuantitativos (González & Bedoya, 2003; Stambulova, 2001) y cualitativos (Koukouris, 2005; Pallares et al., 2011). Con respecto a los programas e iniciativas de ayuda en determinados deportes minoritarios como es el caso del balonmano, es muy necesario la puesta en funcionamiento del asesoramiento que facilite la inserción laboral al final de la carrera deportiva de los jugadores. Aunque en España existe algún programa de apoyo, no es muy conocido por aquellos que lo necesitan en un momento determinado.

Partiendo de esta realidad, el objetivo principal de este estudio es realizar una aproximación global y descriptiva al proceso de retirada deportiva y posterior inserción laboral en jugadores de balonmano de élite ya retirados en España. Se trata de un estudio cualitativo mediante entrevista abierta, que aborda aspectos tales como las causas que llevan a un deportista profesional a abandonar su carrera, hasta otros como el proceso de adaptación a una nueva realidad social y psicológica.

#### 5.4.3. Método

La entrevista en profundidad ha sido el método elegido para desarrollar este trabajo de investigación, ya que se presenta como la forma que más facilita la recolección y posterior análisis de vivencias personales y subjetivas que los

jugadores de balonmano puedan tener durante su proceso de inserción en el mercado laboral (Heinemann, 2003). En concreto, la entrevista utilizada ha sido validada por Puig y Vilanova (2006), se utilizó en un estudio similar realizado a deportistas olímpicos y en otro realizado a futbolistas.

#### 5.4.3.1. *Participantes*

La muestra está formada por un total de 18 ex jugadores de balonmano (Liga Asobal), retirados en los últimos 7 años, todos varones, nacidos en España, con edades comprendidas entre 33 y 44 años ( $40,81 \pm 4,63$ ) que participaron de forma voluntaria en el estudio. Se guarda el anonimato de los entrevistados de forma estricta, distinguiendo las entrevistas obtenidas por numeración, del 1 al 18.

El total de entrevistas fueron 18, sin embargo, se eliminaron dos de ellas por la dificultad que presentaron los entrevistados para responder algunas cuestiones, mostrando dudas e incoherencias en multitud de respuestas. Por lo tanto, los participantes incluidos en el estudio fueron 16 (Tabla 14). El número de entrevistados se consideró adecuado, ya que todos los miembros del equipo de entrevistas y análisis concluyeron que, tras realizar las entrevistas mencionadas, se había alcanzado un punto de saturación y no surgía nueva información del procesamiento de datos en curso (Patton, 2002).

#### 5.4.3.2. *Procedimiento*

En primer lugar, se realizó una búsqueda de todos los jugadores retirados en los últimos 7 años, excluyendo aquellos que se retiraron del deporte profesional, pero continuaron su carrera en otras categorías de menor nivel. Una vez cerrada la búsqueda de los jugadores retirados, se contactó con cada uno de los participantes por teléfono, donde se les explicó el objetivo de la investigación, el procedimiento y la entrevista para que la pudieran cumplimentar. Se intentó mantener un contacto continuo, carácter cercano y clima agradable. El orden de las preguntas de la entrevista utilizada se siguió de forma lo más estricta posible en todos los sujetos. Asimismo, las entrevistas en su totalidad fueron realizadas por el autor de este estudio, con la ayuda de un documento PDF. Se opta por esta metodología porque hay preguntas que necesitan un tiempo para pensar y meditar las respuestas y así, se garantiza la veracidad y validez de estas a cada una de las preguntas. Se contactó

con dos entrevistados después de enviar el documento por tener dificultad de interpretación en algunas cuestiones. Las entrevistas se realizaron durante el mes de mayo y junio del año 2025.

#### 5.4.3.3. *Instrumento*

Para la recogida de información se utilizó la entrevista propuesta y validada por Puig y Vilanova (2006). Esta herramienta es el método que mejor permite entrar en las vivencias subjetivas que los entrevistados tienen durante el proceso de inserción laboral. Las estrategias dependen totalmente de las características individuales de los sujetos, de ahí que sea imposible aplicar un método estandarizado. Tal y como indica Heinemann (2003) con la entrevista en profundidad es posible averiguar hechos no observables como los puntos de vista, opiniones, insinuaciones, valoraciones y emociones. Por lo tanto, es una de las mejores vías para conocer a los demás y permite que surjan aspectos no considerados previamente, en el curso de su realización, algo que en un cuestionario estructurado no puede suceder. Otra ventaja es que los y las deportistas pueden expresar el relato con sus propias palabras y sin limitaciones. De su lenguaje también se pueden deducir informaciones que resulten de interés para el estudio. En definitiva, se cree que la entrevista es el mejor método para entender el modo como las personas definen las situaciones, se crean una identidad y toman decisiones sobre su modo de actuar.

La herramienta en concreto está formada por 3 secciones; en la primera se pregunta por la situación actual y se ruega detallar tanto las características del trabajo que se realiza como la satisfacción o no que se pueda tener al respecto. Tras algunos ensayos se optó por iniciar con el presente, ya que era el modo de crear una situación apropiada para comenzar a pensar en el proceso que los había llevado al mismo. La segunda parte se centra en el relato del proceso de inserción laboral y se conduce a las personas entrevistadas a que intenten reconstruir con tanto detalle como sea posible todos los aspectos referidos al mismo. La tercera y última reconstruye el contexto en el marco del cual se ha desarrollado el mencionado proceso de inserción laboral. Mediante el relato se persigue que las personas den cuenta de su carrera deportiva (incidencias, logros, duración...), compaginación con estudios o no, los agentes socializadores que los han

acompañado, seguimiento de programas de apoyo a deportistas, entre otros; desde la perspectiva de la inserción laboral y el modo cómo otros aspectos pudieran afectar o no a la misma.

Por supuesto, sin olvidar el principio básico de la entrevista en profundidad, que consiste en que las personas se expresen sin ningún tipo de condicionamiento, la guía es completamente abierta y cada persona puede abordar los temas de acuerdo con el orden que desee. Ahora bien, como ya se ha comentado, en el curso de las pruebas realizadas pudimos constatar que, sobre todo al principio de la entrevista, el orden propuesto permitió que el relato se iniciara con fluidez y se pudiera profundizar al máximo en los temas que interesaban sin que hubiera desviaciones hacia otros no relacionados con el objeto de estudio. En la figura 5 se muestra la guía de la entrevista llevada a cabo con los sujetos participantes en la investigación.

Figura 5. Guía de la entrevista.

<p><b>1. SITUACIÓN LABORAL ACTUAL</b></p> <p>¿Cuál es tu situación laboral actual?</p> <p>¿Cuántos años hace que trabajas en esta organización?</p> <p>¿Cómo encontraste el empleo?</p> <p>¿Cuáles son tus condiciones laborales?</p> <p>¿Te satisface tu trabajo?</p> <p>¿Cómo te sientes en tu trabajo?</p>
<p><b>2. PROCESO DE INSERCIÓN LABORAL</b></p> <p>¿Tuviste otro empleo antes que este?</p> <p>¿Cuándo empezaste a trabajar?</p> <p>¿De qué empezaste a trabajar?</p> <p>¿Por Qué cambiaste de empleo?</p> <p>¿Has estado desempleado?</p> <p>¿Qué fue a tu entender lo que te ayudó a encontrar tu primer empleo?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Tardaste mucho en encontrarlo?</p> <p>¿Y para los empleos posteriores?</p>
<p><b>3. EL CONTEXTO</b></p> <p><b><u>Carrera deportiva y futuro profesional</u></b></p> <p>¿Durante la carrera deportiva pensabas en tu futuro laboral?</p> <p>¿Pensabas que el deporte algún día se terminaría?</p> <p>¿Hiciste alguna cosa pensando en el futuro?</p> <p>¿Estudiabas durante la carrera deportiva?</p> <p>¿Y una vez terminada?</p> <p>¿Qué estudios tienes?</p> <p>¿Empezaste a trabajar cuando estabas en activo?</p> <p>¿Por qué empezaste a trabajar?</p> <p>¿Cómo compaginabas tu carrera deportiva con la laboral?</p> <p>¿Cómo te mantenías durante tu carrera deportiva?</p> <p>¿Participaste en algún tipo de programa como: Tutoresport, Maestro, etc.?</p> <p>¿En qué crees que te ayudaron más?</p> <p><b><u>Carrera deportiva</u></b></p> <p>¿Cuántas horas entrenabas al día?</p> <p>Éxitos conseguidos</p> <p>Lesiones y otro tipo de incidentes (conflictos con la federación, personas próximas...)</p> <p>¿Eres/as popular?</p> <p>¿La gente te reconocía?</p> <p>¿Salías en la prensa?</p> <p>¿Cuándo terminaste tu carrera deportiva?</p> <p>¿Cuál fue el motivo (lesión, ya tocaba, dejaste de rendir...)?</p> <p><b><u>Agentes de socialización</u></b></p> <p>¿Había alguien que te decía que tenías que pensar en tu futuro?</p>

#### 5.4.3.4. *Análisis de datos*

El mismo investigador que realizó las entrevistas con los participantes, llevó a cabo el proceso de análisis de los datos. Una vez transcritos todos los datos, el análisis consistió en organizar toda la información recopilada. Inmediatamente después, las respuestas se estructuraron en secciones que surgieron del análisis inductivo (Patton, 2002). La estructuración de los resultados, fue consensuada en varias reuniones por los investigadores participantes en el diseño de la investigación (Gil et al., 2010; Patton, 2002). Cada entrevista fue analizada individualmente por cada investigador, eliminando posibles efectos que conduzcan a una mala interpretación. Este proceso se conoce como validación por consenso triangular (Patton, 2002).

#### 5.4.4. **Resultados**

Este apartado comprende los efectos derivados del análisis de las entrevistas realizadas durante la investigación. Mediante la revisión de las respuestas de los participantes, se identifican patrones y temas recurrentes que permiten comprender las opiniones y circunstancias relacionadas con el objeto del estudio. Los resultados se organizan en torno a; conciencia de futuro, formación académica, capital, planificación de la carrera deportiva y valores, facilitando una visión e interpretación de la información recopilada.

Todos los entrevistados se encuentran con un puesto de trabajo, ya sea funcionario, trabajador por cuenta ajena o trabajador autónomo. Además, muestran satisfacción con la labor que desempeñan. Sólo 3 sujetos afirman haber estado en situación de desempleo, pero un corto periodo de tiempo; 1 mes, 4 meses y 11 meses respectivamente. La elección de la muestra permite tratar una serie de casos que, aunque presentan cierta homogeneidad en las respuestas, también difieren en aspectos fundamentales.

En el plano deportivo, como es común en la gran mayoría de los equipos profesionales de balonmano de la Liga Asobal, el tiempo de entrenamiento es homogéneo, entre 2-4 horas diarias, dependiendo de la estructura del día, si es con una sola sesión o con doble sesión, existiendo diferencias dependiendo del tramo de la temporada y de cuantas competiciones dispute cada equipo (Liga Asobal, Copa del Rey, Copa Asobal, Champions, EHF).

Con respecto al estado civil, solo un participante se encuentra soltero, esto puede deberse a que solo lleva un año retirado de la competición profesional y quizás no ha tenido tiempo de establecer una relación de pareja, los demás, todos tienen pareja, casados o divorciados. En este sentido, se afirma que disfrutar de tiempo de ocio los fines de semana y festivos tiene relación directa con la vida en pareja, cuando son jugadores profesionales en activo, todos esos días a los que se ha hecho referencia deben estar de viaje o concentrados para la competición, que, normalmente se disputa en fin de semana y festivos. Con respecto a la guía de la entrevista y a las respuestas obtenidas, se detectan diferentes apartados que surgen de forma recurrente en la mayoría de los entrevistados, todos relacionados con la inserción laboral. Por esto, se han dividido en; conciencia de futuro, formación académica, planificación de la retirada, valores que aporta el deporte profesional y su transferencia a la vida.

#### 5.4.4.1. *Conciencia de futuro*

Ser consciente que el deporte profesional es una etapa que tiene un final se antoja como una tarea necesaria para todos los deportistas, es algo inherente al deporte. Estos pensamientos acerca del futuro aparecen con frecuencia en los jugadores de balonmano cuando se encuentran en los últimos años de su carrera deportiva, ya que, a diferencia de los deportes mayoritarios en España como el fútbol o el baloncesto, los deportistas tienen que incorporarse al mundo laboral cuando finalicen el deporte de élite. Aunque en casos aislados, le dan mucha más importancia al desarrollo laboral fuera del deporte profesional:

Nº1 “Terminé mi carrera deportiva porque la motivación de la consecución del éxito profesional fuera del balonmano era más grande. Ahora soy Médico, terminé mi especialidad y trabajo en una clínica privada”.

En algunas ocasiones lo que los lleva a planificar y pensar sobre el futuro son situaciones que no se pueden controlar, como las lesiones:

Nº9 “Debido a una lesión de larga duración en mi rodilla (rotura del ligamento cruzado anterior), desembocó en una lenta recuperación y tuvo consecuencias, molestias asociadas a la operación. Esto, acompañado por la ausencia de una oferta que favorezca la conciliación familiar fue lo que me hizo pensar en el futuro fuera del deporte profesional”. En este caso, la preocupación sobre su futuro se origina con la aparición de una grave lesión de rodilla,

acarreando molestias asociadas a la misma, que dificultan la vida cotidiana del entrevistado.

Existe homogeneidad de respuestas en cuanto a que empiezan a tomar conciencia de su futuro demasiado tarde, todos indican que con una planificación previa se puede afrontar esta transición con mejores garantías y resultados exitosos (Nº7).

#### 5.4.4.2. *Formación académica*

Por un lado, la mayoría de los participantes cursan estudios superiores, algunos llegando a conseguir la distinción de doctor. Por otro lado, solo dos no llegan a la universidad y cursan Formación Profesional de Grado Superior.

Nº4 “Empecé alguna cosa que no llegué a finalizar, terminé el bachillerato e hice el Grado Superior de Actividad Física y Deporte. Dejé el futuro sin atar y fue en mis últimos años de carrera deportiva cuando preparé una oposición y la aprobé. Gracias a mis condiciones laborales puedo compatibilizar mi actividad de policía local con la de entrenador de balonmano en un equipo femenino”.

También se recoge algún testimonio de acontecimientos casuales (no programados) que finalmente resultan tener utilidad en el proceso de búsqueda de empleo, de este modo, entran en el mercado de trabajo fuera del balonmano profesional:

Nº6 “Las prácticas asociadas a mi titulación universitaria fueron la antesala a mi situación profesional actual. Durante este periodo pudieron ver mis capacidades y actitud, características que me ha aportado el deporte profesional. Al final decidieron apostar por mí y ahora disfruto de unas condiciones laborales muy buenas”.

En este apartado, de acuerdo con los resultados que arrojan las entrevistas, se afirma que todos los participantes compatibilizan la carrera deportiva profesional con la formación académica, lo que indica que llevan a cabo la carrera dual. Aunque la compatibilización con una segunda actividad económica no es posible en todos los casos:

Nº15 “La conciliación con el trabajo, que implicaba mayores responsabilidades, se volvió muy complicada. Ya tenía decidido que la temporada 2023-2024 sería la última”.

#### 5.4.4.3. *Capital*

Todos los participantes se mantienen gracias al salario de sus clubes y esa remuneración es la que le permite poder desarrollar la carrera dual con todas las garantías. Tan solo dos sujetos de la muestra compaginan el deporte profesional con otro trabajo ligado a su formación académica:

Nº6 “Económicamente contaba con el sueldo del club, y también con el salario de la empresa”.

Nº7 “Tenía salario laboral y deportivo”. En el balonmano, al no existir remuneraciones a la altura del fútbol, baloncesto, golf u otros deportes potentes en el plano económico, ningún sujeto acude a gestores profesionales.

#### 5.4.4.4. *Planificación de la carrera deportiva*

Aunque algunos entrevistados lo tienen presente desde muy pronto, generalmente no empiezan a ser conscientes de que la carrera deportiva termina hasta los últimos años en activo. La mayoría de ellos, indican que la causa que tomó más protagonismo para retirarse, fue la edad, aunque también mencionan aspectos referentes a necesidades externas:

Nº9 y Nº11 estaban preocupados por su salud fuera del balonmano profesional, las lesiones le causaban más problemas de los esperados y las consecuencias estaban afectando al desarrollo de su vida cotidiana, este es el motivo principal por el que se retiraron.

Nº1 valora su Grado Universitario y la conciliación con su pareja por encima del balonmano profesional. El Nº8 y el Nº15 catalogan como muy difícil la compatibilización del balonmano profesional con otra actividad ajena a la deportiva. El descenso del rendimiento, se posiciona a menudo como uno de los motivos más traumáticos de la retirada del deporte de élite, el Nº6 decide retirarse antes de llegar a ese punto. Las decisiones de los clubes también son fundamentales en el futuro de los jugadores, sobre todo en edades avanzadas, el Nº5 decide retirarse por la ausencia de una oferta atractiva, que desemboca en el descenso de la motivación (Nº4).

#### 5.4.4.5. *Valores*

Este apartado es el más extenso de los resultados, todos dedican más tiempo a las preguntas de esta sección que a las demás. Los entrevistados presentan una gran capacidad de sacrificio, consistencia y superación. Gracias al balonmano interiorizan aspectos que tienen transferencia con la vida fuera del deporte profesional; capacidad de trabajo en equipo, control de estrés, resistencia a la frustración, empatía y compromiso por el grupo.

Nº2 “Mi vida y mi carácter está muy influenciado por todo lo vivido en mi carrera deportiva sin lugar a dudas. Prácticamente todo lo que me ha pasado, es en torno al balonmano y siempre estaré muy agradecido”.

Nº3 “El deporte es un agente formador y socializador que ha ayudado a moldear mi carácter y mi forma de ser y al que agradezco muchos de los valores que tengo como persona”.

Nº4 “El deporte me ha aportado muchas cosas, me ha hecho conseguir unos valores que a mi parecer solo las personas que hemos estado en ese ámbito lo entendemos. Sabemos lidiar con frustraciones, tratando de no caerse de esa “montaña rusa” y sobre todo la comprensión”.

Nº5 “Creo que ha forjado mucho mi personalidad imprimiendo valores muy importantes como el respeto, trabajo en equipo, disciplina, esfuerzo... que ahora aplico en el trabajo y en otras muchas facetas de mi vida”.

Nº6 “Ha sido clave. Soy una persona muy disciplinada, y cuando me marco un objetivo, doy el 100% hasta alcanzarlo. Me he caído muchas veces, pero siempre me he levantado rápido, y eso me ha hecho crecer”.

Nº8 “De forma muy positiva y enriquecedora, me ha aportado habilidades y competencias que me servirán a lo largo de mi vida, tanto en el plano profesional como personal”.

Nº14 “Las relaciones sociales y el círculo social creado gracias al balonmano profesional, me permitió crear una red de contactos que me permitió encontrar mi empleo, actualmente me siento muy valorado con unas condiciones laborales que me han permitido aumentar mi familia, tengo una hija de 7 meses”.

Tabla 14. *Perdíl y características más influyentes de los jugadores retirados de la Liga Asobal.*

Sujeto	Edad	Estado civil	Formación académica	Años en la élite	Ocupación actual	Motivo de la retirada	Influencia del deporte en el carácter (valores)
Nº1	33	En pareja	Universidad	5	Autónomo	Descenso de Motivación	Compaginar varias actividades y control del estrés
Nº2	40	En pareja	Máster	12	Autónomo	Edad	Compromiso y empatía
Nº3	42	Casado	Doctorado	14	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Actitud proactiva
Nº4	32	En pareja	Grado superior	12	Funcionario	Descenso de motivación	Manejar la frustración
Nº5	42	En pareja	Máster	17	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Trabajo en equipo, disciplina y esfuerzo
Nº6	41	En pareja	Máster	18	Trabajador por cuenta ajena	Descenso de rendimiento y motivación	Control del estrés
Nº7	44	En pareja	Máster	8	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Capacidad de trabajo
Nº8	43	Casado	Doctorado	20	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Control del estrés, constancia y compañerismo
Nº9	36	En pareja	Universidad	6	Funcionario	Lesiones	Compromiso y compañerismo
Nº10	46	En pareja	Universidad	11	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Capacidad de trabajo, sacrificio
Nº11	31	En pareja	Máster	9	Trabajador por cuenta ajena	Lesiones	Capacidad de trabajo, trabajo en equipo
Nº12	40	Casado	Bachillerato	19	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Capacidad de trabajo en equipo
Nº13	41	En pareja	Grado superior	15	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Capacidad de trabajo en equipo, disciplina
Nº14	43	Casado	Grado superior	17	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Compañerismo
Nº15	32	En pareja	Máster	13	Trabajador por cuenta ajena	Difícil compatibilizar con el trabajo	Compañerismo, constancia y sacrificio
Nº16	37	Soltero	Grado superior	12	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Bienestar físico y social

#### 5.4.5. Discusión

El objetivo general de esta investigación es llevar a cabo un análisis integral y descriptivo del proceso de retirada deportiva y la posterior transición hacia la inserción laboral en jugadores de balonmano de élite ya retirados en España. El estudio aborda aspectos como las motivaciones que conducen a un deportista profesional a abandonar su carrera deportiva, así como el proceso de adaptación a nuevas realidades sociales y psicológicas que enfrentan durante esta transición.

Según los resultados recogidos en las entrevistas, el futuro es incierto para todos los entrevistados, destacan la ausencia de planificación por parte de los entrevistados desde su etapa joven, por lo que presentan poca conciencia de futuro para la profesión a la que se dedican, ya que cuando terminen su carrera deportiva tienen que continuar trabajando. Una cuestión que tratan de solventar en los últimos años de carrera deportiva, preocupándose por su futuro y el ritmo de vida post-deporte profesional (Lorenzo & Bueno, 2012), a diferencia del estudio de Álvarez (2011), se aprecia que los deportistas no tienen una visión real sobre la temporalidad de su carrera deportiva, lo que dificulta en muchas ocasiones la transición y adaptación a la vida fuera del deporte.

Comparando los resultados de esta investigación con los obtenidos en estudios previos que utilizan la misma herramienta metodológica (Álvarez, 2011; Puig & Vilanova, 2006), se observa una diferencia significativa. Mientras que en dichos estudios hay sujetos que no pudieron o no quisieron compatibilizar el deporte profesional con la formación académica, lo que se conoce como carrera dual, en el presente estudio todos los participantes cursaron estudios durante su trayectoria en el balonmano de élite. Este hecho pone de relieve la precariedad económica que caracteriza al balonmano en España, a pesar de ser un deporte que ha cosechado importantes éxitos internacionales. A diferencia de los futbolistas analizados por Álvarez (2011) o los deportistas olímpicos estudiados por Puig y Vilanova (2006), los jugadores de balonmano no suelen acumular suficiente capital económico durante su carrera deportiva, lo que les obliga a continuar trabajando una vez retirados de la competición, para ello, es necesario conocer que los contratos son de corta duración y precarios en cuanto a sus condiciones, tal y como indica Hernández (2021), no todos los contratos de los jugadores profesionales de balonmano van ligados a una jugosa nómina, incluso existen casos de profesionales

que compaginan su actividad profesional en el deporte con otra fuera de este. Esto se convierte en un factor decisivo en la calidad de vida de los jugadores profesionales de balonmano.

Además de las implicaciones económicas y formativas, también se identifican diferencias en el ámbito personal. En concreto, se ha observado que los jugadores retirados tienden a consolidar su vida en pareja una vez finalizada su carrera deportiva. Al comparar estos resultados con los del estudio de Cuenca et al. (2025), se confirma la dificultad que supone mantener relaciones sentimentales estables durante la etapa activa como deportistas de élite, lo que evidencia el impacto de la carrera deportiva no solo en lo profesional, sino también en la esfera afectiva y emocional.

Con respecto a la gestión del capital acumulado, el balonmano solo garantiza el vivir día a día, ningún entrevistado refiere otro testimonio. El aspecto económico es muy diferente a otros deportes, variable que permite enlazar esto con la formación académica. Los jugadores de balonmano tienden a formarse más que los demás, porque son conocedores que al final de su carrera, la formación avanzada es una ayuda para mantener e incluso aumentar el nivel de vida que tenían cuando disfrutaban de la distinción de jugadores de balonmano profesionales (Aquilina & Henry, 2010).

Si tuviésemos que clasificar la retirada de los jugadores de balonmano analizados en este estudio, la mayoría apuntan a la edad como factor determinante, algunos directamente y otros indirectamente, ya que a medida que los jugadores son más veteranos, son tendentes a sufrir lesiones y a una recuperación más costosa (Fariña et al., 2016). En el mundo del fútbol los motivos son diferentes, los sujetos apuntan a causas estrictamente deportivas, sin referir apenas nada referente a agentes externos. Por lo tanto, sería una retirada voluntaria, no planificada (Álvarez 2011). Sin embargo, en el estudio de Diaz-Sánchez & Jodra (2023) los futbolistas sitúan a las lesiones como el principal motivo de abandono del deporte de élite.

Esta retirada, condicionada en gran parte por factores físicos, da paso a una etapa de transición hacia el ámbito laboral, en la que intervienen elementos adicionales. En este sentido, la búsqueda de empleo por parte de los jugadores profesionales de balonmano se vincula con lo señalado por Gabler (1997), quien destaca que la popularidad del deportista y la red de contactos generada durante

su carrera activa son aspectos clave para su inserción en el mercado de trabajo. No obstante, resulta llamativa la desinformación que aún persiste en torno a las iniciativas existentes destinadas a apoyar esta transición, lo que supone un obstáculo adicional para una retirada planificada y sostenible.

En la parte final de la entrevista, los participantes explican cómo el balonmano les ha brindado valiosas experiencias de vida y les ha educado en diversos valores con los que se sienten identificados y satisfechos. La capacidad de sacrificio y el compañerismo son algunos de los aspectos que destacan. Según autores como Yarce (2005), estas cualidades son altamente valoradas en el ámbito laboral actual, ya que son apreciadas por los empleadores de hoy en día.

#### **5.4.6. Conclusiones**

En consonancia a este estudio, se puso de manifiesto que el balonmano se sitúa en un espacio único comparado con deportes más practicados como el fútbol. Tanto económicamente como personalmente los jugadores profesionales de balonmano presentaron unas inquietudes muy diferentes durante su etapa de retirada.

El estudio reveló que los jugadores de balonmano en su totalidad, optan por continuar su carrera académica a la vez que la deportiva, lo que indica que la carrera dual es la opción elegida por todos, esto se produce por las características asociadas a esta disciplina deportiva, que como se ha comentado en el cuerpo del documento, se trata de un deporte precario. En otros deportes como el fútbol, las condiciones salariales, por ejemplo, pueden favorecer enfoques centrados a la dedicación exclusiva al entrenamiento.

Con respecto a las implicaciones prácticas, los resultados de este estudio pueden motivar a las instituciones a tener en cuenta la retirada deportiva de los profesionales. Ya sea para mejorar la transición o para apoyar y favorecer a todos aquellos que estén cerca del final de su carrera. Una propuesta interesante, sería crear algún estamento que desarrolle la función de concienciar a los deportistas al acercarse a la edad de plenitud deportiva, que despierte interés en los jugadores para afrontar esta etapa con mayores garantías de éxito.

#### 5.4.6.1. *Futuras líneas de investigación*

Atendiendo a la repercusión que genera el balonmano, en auge en los últimos años, las líneas de investigación deberían ir orientadas a la investigación sobre la retirada y la transición al mundo laboral. Porque actualmente, la bibliografía existente, trata más los temas por separado (deportistas por un lado e inserción laboral por otro), que la sincronía de ambas.

Los clubes y organizaciones también juegan un papel fundamental en esta etapa, así como las instituciones públicas. No se aprecia el interés suficiente por los deportistas en este sentido, por lo tanto, se podría investigar cómo sería la situación con una implicación más activa de estos colectivos, mejorando, por ejemplo, los canales de comunicación.

#### 5.4.6.2. *Limitaciones*

Posible dificultad a la hora de interpretar algunas cuestiones de las entrevistas, en algunos sujetos se apreciaron incongruencias, resueltas con un contacto en segunda instancia para aclarar los posibles malentendidos. Con respecto a la temática, existe escasa bibliografía y no muy actualizada, por lo que se pone de manifiesto la necesidad, importancia y novedad de esta investigación en el área del retiro deportivo.

## **VI – DISCUSIÓN GENERAL**

---



## VI -DISCUSIÓN GENERAL

El proceso de retirada deportiva constituye una de las etapas más críticas en la trayectoria vital y profesional de los deportistas de élite, al implicar una profunda reconfiguración de su identidad, sus rutinas, sus vínculos sociales y su proyección hacia el futuro. La presente tesis doctoral realizada mediante compendio de artículos, se compone de cuatro artículos científicos que abordan esta transición desde diferentes perspectivas: psicológicas, sociolaborales, familiares y formativas, coincidiendo en que la retirada del deporte profesional no puede entenderse como un hecho puntual, sino como un proceso multidimensional y prolongado en el tiempo, condicionado por factores personales, contextuales y estructurales (Alfermann & Stambulova, 2007; Pizarro, 2015). Estos resultados permiten confirmar la primera hipótesis general de la investigación, que planteaba la retirada deportiva como un proceso complejo y no como un evento aislado.

Uno de los hallazgos transversales más relevantes es que la planificación anticipada de la retirada aparece como el principal factor protector para lograr una transición satisfactoria. Tanto en el análisis general de la literatura como en los estudios centrados en el balonmano profesional, se demuestra que aquellos deportistas que preparan su salida del deporte con antelación experimentan una mejor adaptación psicológica y social, conservan una autoestima más estable y muestran una integración más fluida en la vida laboral (López de Subijana et al., 2020; Schmid et al., 2023). La falta de planificación, en cambio, se asocia con dificultades emocionales, desorientación y problemas de inserción laboral (Álvarez, 2011; Lorenzo & Bueno, 2012). Estos hallazgos confirman la segunda hipótesis general, evidenciando que la anticipación, la diversificación identitaria y la disponibilidad de apoyos sociales favorecen una transición más saludable hacia la vida posdeportiva.

En este sentido, la revisión sistemática del primer artículo confirma que la retirada deportiva implica una interacción de múltiples factores que operan de forma simultánea (Carlin & Garcés, 2012; Cuenca et al., 2025). El tipo de identidad atlética, la libertad de decisión, la existencia de un plan postcarrera y la disponibilidad de recursos personales y sociales de apoyo son los principales

determinantes del ajuste a la vida después del deporte (Alfermann & Stambulova, 2007). Estos resultados son coherentes con los hallazgos obtenidos en los estudios específicos sobre jugadores profesionales de balonmano, donde la voluntariedad en la retirada, la posibilidad de elegir el momento y las condiciones del retiro se relacionan estrechamente con una mayor satisfacción y una mejor adaptación a la nueva etapa vital (González & Torregrosa, 2009). Este hecho refuerza la idea de que el control percibido sobre la retirada actúa como un elemento clave del bienestar posterior.

La edad cronológica emerge, asimismo, como un elemento relevante tanto en el ámbito general del deporte profesional como específicamente en el balonmano. La progresiva pérdida de rendimiento físico, el aumento de las lesiones y el desgaste psicológico suelen precipitar la decisión de retirada (Dosil, 2008; Fariña et al., 2016). No obstante, los resultados muestran que la edad, por sí sola, no explica completamente el proceso de transición, sino que actúa en interacción con factores contextuales como las condiciones contractuales, el nivel de estudios o las oportunidades laborales (Cuenca et al., 2025; Díaz-Sánchez & Jodra, 2023; González & Bedoya, 2003). En este sentido, la hipótesis específica que relacionaba edad y retirada se confirma de manera parcial, ya que el efecto de la edad se ve modulado por variables estructurales y personales.

Mientras en deportes con alta rentabilidad económica, como el fútbol, la retirada puede asumirse desde una posición de mayor seguridad financiera, en modalidades como el balonmano profesional español la precariedad salarial obliga a los jugadores a anticipar su inserción laboral, incluso durante su etapa deportiva activa (Cuenca et al., 2025; Hernández, 2021; Vilanova & Puig, 2013). Este resultado confirma la hipótesis que situaba los motivos laborales y económicos como los principales determinantes de la retirada deportiva en el balonmano profesional, por encima de factores como las lesiones, la motivación o los resultados deportivos.

El análisis comparativo entre los artículos centrados en el balonmano y aquellos que abordan el fenómeno desde una perspectiva más amplia permite identificar un patrón claro: el contexto estructural condiciona la vivencia psicológica del retiro. En deportes donde existe una infraestructura sólida de apoyo, como los programas de carrera dual o los sistemas universitarios vinculados

al deporte, la adaptación posterior tiende a ser más fluida (Huang et al., 2001; Sánchez-Pato et al., 2016). Por el contrario, en entornos menos institucionalizados, la retirada suele percibirse como una ruptura más abrupta, acompañada de incertidumbre, ansiedad o desorientación profesional (Coleman & Roberts, 2021).

Otro elemento recurrente es el peso de las variables psicosociales. La pérdida de identidad atlética y el aislamiento social son fenómenos frecuentes, especialmente entre quienes no disponen de redes de apoyo sólidas (Cuenca et al., 2025; Hurley & Mills, 1993; Pearson & Petitpas, 1990). En esta línea, el apoyo social se revela como una herramienta esencial para amortiguar los efectos negativos de la retirada. Estos resultados confirman la hipótesis que planteaba que los deportistas retirados con apoyo familiar, institucional o social y con alternativas formativas y profesionales accesibles experimentan una transición más favorable.

Las relaciones familiares y el estado civil también influyen significativamente en la decisión y en el modo de retirarse. Los estudios coinciden en que los deportistas casados tienden a priorizar la estabilidad económica y familiar, mientras que los solteros suelen orientarse por motivos profesionales o personales (González & Torregrosa, 2009). Asimismo, tener hijos constituye un factor que acelera el proceso de retirada en busca de mayor tiempo con la familia (Cebrián et al., 2011). Estos hallazgos confirman la hipótesis relativa al papel modulador del perfil sociodemográfico en la voluntariedad y percepción de preparación ante la retirada.

En relación con la carrera dual, los estudios sobre jugadores de balonmano destacan que la mayoría de los deportistas combinan su carrera deportiva con la formación académica (Sánchez-Pato et al., 2016; Torregrosa et al., 2021). La necesidad de compatibilizar estudios y deporte responde tanto a la precariedad económica como a una creciente conciencia sobre la importancia de la formación para garantizar una transición estable tras la retirada (Aquilina & Henry, 2010). En coherencia con ello, se confirma la hipótesis que planteaba que los jugadores con mayor nivel educativo tienden a retirarse de forma más planificada y con mejores expectativas de futuro.

Desde un punto de vista psicológico, la autoestima y la autopercepción de control juegan un papel central en la forma de afrontar la retirada. Pensar

anticipadamente en el final de la carrera no constituye un signo de desmotivación, sino una estrategia adaptativa que reduce la ansiedad y mejora el afrontamiento (Lavallee et al., 2000). Este resultado confirma la hipótesis específica que señalaba que los jugadores en activo que reflexionan sobre la retirada presentan un mejor afrontamiento psicológico.

De manera global, los cuatro estudios analizados confluyen en una conclusión esencial: la retirada deportiva debe entenderse como un proceso evolutivo y multidimensional. En conjunto, los resultados confirman mayoritariamente las hipótesis planteadas, evidenciando que la planificación, la formación y el apoyo social constituyen los pilares fundamentales de una transición exitosa hacia la vida posdeportiva.

## **VII – CONCLUSIONES**

---



## VII - CONCLUSIONES

### 7.1. CONCLUSIONES GENERALES

El conjunto de investigaciones que conforman esta tesis permite afirmar que la retirada deportiva constituye un proceso complejo, multidimensional y decisivo en la trayectoria vital de los deportistas profesionales, especialmente en modalidades con menor respaldo económico, como es el balonmano. De manera transversal, todos los estudios coinciden en que la planificación anticipada de la retirada y el desarrollo de una carrera dual son factores determinantes para lograr una transición satisfactoria hacia la vida postdeportiva. Los jugadores que afrontan el final de su carrera con una actitud proactiva, reflexiva y planificada muestran mejores niveles de adaptación psicológica, social y laboral, mientras que quienes la encaran de forma involuntaria tienden a experimentar mayores dificultades emocionales, inseguridad económica y desorientación personal.

Asimismo, se confirma que la precariedad estructural del balonmano profesional en España condiciona la toma de decisiones de los deportistas respecto a su futuro, obligándolos a compatibilizar la práctica deportiva con la formación académica o con otros empleos. Esta realidad, lejos de ser un obstáculo, puede transformarse en una oportunidad para fomentar políticas de carrera dual que aseguren una integración sostenible en el mercado laboral. Los hallazgos también ponen de manifiesto la influencia de factores personales como el estado civil, la descendencia o la edad, en la manera en que los deportistas afrontan la retirada, revelando que las responsabilidades familiares y la madurez vital influyen en la percepción del momento oportuno para abandonar la práctica profesional.

De forma global, los resultados invitan a concebir la retirada no como el final abrupto de una carrera, sino como una etapa más dentro del ciclo deportivo, que debe ser gestionada con el mismo rigor y planificación que la preparación física o técnica. Para ello, se hace imprescindible la creación de programas institucionales de asesoramiento psicológico, formativo y social que acompañen al deportista durante toda su trayectoria. Así, el deporte profesional podrá evolucionar hacia un modelo más humano, sostenible y consciente de las necesidades reales de quienes lo protagonizan.

## 7.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS

Los resultados obtenidos en los diferentes artículos permiten extraer un conjunto de conclusiones específicas que abordan de manera particular los factores psicológicos, formativos, sociales y económicos que intervienen en el proceso de retirada deportiva.

En primer lugar, el artículo 1 evidencia la relevancia del factor actitudinal y psicológico. La predisposición del deportista hacia la planificación de su futuro y la forma en que afronta emocionalmente la retirada son determinantes para su bienestar posterior. Aquellos que planifican su salida del deporte con tiempo muestran una mejor adaptación al nuevo entorno social y laboral, mientras que los que finalizan su carrera sin una preparación previa experimentan mayores niveles de ansiedad, pérdida de identidad y dificultades de integración. Además, se plantea la necesidad de crear órganos de asesoramiento o programas de apoyo institucional que acompañen a los deportistas durante esta transición, dada la escasez de recursos específicos y la limitada bibliografía existente sobre el tema.

En segundo lugar, el artículo 2 profundiza en la influencia de variables sociodemográficas; nivel de estudios, situación profesional, estado civil, número de hijos y voluntariedad de la retirada en el proceso de transición. Aunque no todas las relaciones fueron estadísticamente significativas, el estudio confirma la importancia de la voluntariedad en la decisión de retirarse, estrechamente vinculada con motivos laborales y económicos. Este hallazgo resalta que los jugadores que deciden por sí mismos el momento de su retiro lo viven de manera más satisfactoria, mientras que quienes se ven obligados por lesiones, falta de contratos o inestabilidad económica experimentan una mayor dificultad en la adaptación. El trabajo también sugiere que, aunque el nivel educativo no muestre correlaciones fuertes, la formación académica podría actuar como un factor protector, favoreciendo una visión más planificada del futuro.

En tercer lugar, el artículo 3 analiza la edad de retirada y su relación con variables personales y familiares, destacando diferencias significativas según el estado civil y la descendencia. Los deportistas casados o con hijos tienden a retirarse más tarde, priorizando la estabilidad económica familiar, mientras que los solteros se retiran antes, buscando nuevas oportunidades profesionales. Asimismo, se observa que los jugadores con formación universitaria tienden a abandonar la

práctica deportiva antes que aquellos con estudios de grado medio, lo que refuerza la idea de que la formación abre puertas laborales más atractivas fuera del deporte. Este hallazgo refleja la precariedad del balonmano profesional, donde incluso trabajos no cualificados pueden ofrecer mejores condiciones salariales que el deporte de élite, incentivando una retirada temprana.

Finalmente, el artículo 4 ofrece una visión más global y aplicada del fenómeno, al estudiar la transición e inserción laboral de jugadores ya retirados. Los resultados muestran que el balonmano ocupa una posición singular frente a deportes más rentables, como el fútbol, debido a su limitada capacidad económica y escasa proyección mediática. Esta situación explica que todos los participantes en el estudio optaron por la carrera dual y que ninguno lograra una estabilidad económica suficiente para no trabajar tras la retirada. El estudio pone de manifiesto la necesidad de políticas institucionales y deportivas que reconozcan esta realidad y ofrezcan apoyo en la inserción laboral postdeportiva, destacando además que los valores aprendidos durante la práctica profesional, como la disciplina, el esfuerzo o la resiliencia son activos valiosos en el mercado laboral.

En conjunto, las conclusiones específicas de los cuatro artículos convergen en una idea central: la retirada deportiva exitosa depende de la planificación, la formación y el acompañamiento. Los deportistas de balonmano profesional español, en particular, enfrentan una retirada marcada por la precariedad estructural del deporte, pero también muestran una destacable capacidad de adaptación, impulsada por su alto nivel educativo y su compromiso personal con la mejora continua. Por tanto, los resultados de esta tesis no solo describen una problemática, sino que también ofrecen una hoja de ruta para el diseño de programas de apoyo integrales, que garanticen una transición más saludable, digna y sostenible para los deportistas profesionales en España.



# VIII – APLICACIONES PRÁCTICAS

---



## VIII - APLICACIONES PRÁCTICAS

Los resultados obtenidos en los diferentes estudios que conforman esta tesis doctoral aportan un conjunto de implicaciones prácticas de notable relevancia para el ámbito del deporte profesional y para las instituciones responsables del acompañamiento de los deportistas a lo largo de su trayectoria. En particular, se evidencian necesidades y oportunidades de intervención en los procesos de formación, asesoramiento y transición hacia la vida postdeportiva, tanto desde una perspectiva individual como estructural.

En primer lugar, los hallazgos refuerzan la importancia de promover la formación académica y profesional de los deportistas durante su carrera activa, especialmente en los deportes minoritarios, donde las condiciones laborales y económicas suelen ser más precarias. Numerosos estudios han demostrado que una formación complementaria favorece una mayor capacidad de adaptación al retiro deportivo y un mejor ajuste psicológico y ocupacional en la etapa posterior (Lavalley, 2005; Stambulova, 2010; Torregrosa et al., 2004). Por ello, los programas de acompañamiento deberían integrar mecanismos de orientación académica individualizada, adaptados a los intereses, habilidades y características personales de cada deportista (Aquilina, 2013; Pallarés et al., 2011).

Asimismo, se propone implantar estrategias institucionales que fomenten la continuidad educativa y la planificación profesional desde las categorías inferiores, con el fin de que la preparación para la vida postdeportiva sea un proceso progresivo y no una respuesta reactiva al final de la carrera competitiva. En este sentido, los clubes, federaciones y asociaciones deportivas podrían incorporar la figura de un asesor académico-laboral, encargado de guiar al deportista en la toma de decisiones formativas y profesionales, siguiendo las recomendaciones de la literatura sobre la gestión de la carrera dual (European Commission, 2012; Stambulova & Wylleman, 2015).

Por otra parte, los resultados de los estudios incluidos en esta tesis refuerzan la necesidad de abordar la retirada deportiva desde un enfoque multidimensional, considerando los factores personales, familiares, económicos y sociales que intervienen en el proceso de transición. Este enfoque integral permite diseñar programas de apoyo que respondan a la complejidad del proceso adaptativo,

facilitando la articulación entre los distintos ámbitos vitales del deportista. Entre las acciones más recomendadas se encuentran el asesoramiento psicológico y profesional, la formación en competencias transversales, y la planificación financiera y laboral que anticipe la etapa postcompetitiva (Lavallee & Wylleman, 2000; Torregrosa et al., 2007).

De manera complementaria, los resultados sugieren la conveniencia de crear estructuras institucionales estables dedicadas específicamente a la concienciación y apoyo en la retirada deportiva, que actúen como mediadoras entre deportistas, clubes y organismos públicos. Dichas estructuras podrían desempeñar funciones de prevención, formación y asesoramiento, contribuyendo a generar una cultura deportiva que valore la preparación integral del deportista y su bienestar más allá del rendimiento competitivo (López de Subijana et al., 2015; Stambulova et al., 2021).

En conjunto, estas aplicaciones prácticas apuntan hacia la consolidación de un modelo integral de gestión de la carrera del deportista, que combine la excelencia deportiva con el desarrollo personal, educativo y profesional. Este modelo permitiría reducir los efectos negativos asociados a la retirada, fortalecer la identidad personal más allá del rol deportivo y favorecer una transición vital más equilibrada, sostenible y satisfactoria (Torregrosa & Ramis, 2013; Wylleman & Lavallee, 2004). La implementación de políticas deportivas y educativas coherentes con este enfoque no solo beneficiaría a los deportistas, sino que también contribuiría a profesionalizar las estructuras de apoyo y a promover un ecosistema deportivo más responsable y humano.

Asimismo, los resultados obtenidos se alinean de manera directa con los beneficios sociales, deportivos y académicos expuestos a lo largo del documento, reforzando su relevancia aplicada y su contribución al epicentro de la investigación. En el plano social, la clarificación de los factores asociados a la retirada deportiva permite anticipar situaciones de riesgo, tales como la recurrencia lesional, la desmotivación o la inestabilidad contractual. En consecuencia, diseñar itinerarios de transición ajustados a las necesidades específicas de cada deportista. Itinerarios que pueden contemplar orientación académico-laboral, apoyo psicológico y acompañamiento especializado, se enmarcan en las directrices sobre doble carrera, las cuales subrayan la importancia de articular la acción conjunta

entre clubes, instituciones educativas y mercado laboral con el fin de salvaguardar el desarrollo integral del deportista.

En el ámbito deportivo, la disponibilidad de indicadores de riesgo de retirada y de protocolos de prevención y readaptación fundamentados en evidencia empírica permite optimizar la planificación, favorecer la prolongación de la carrera deportiva y mejorar la disponibilidad competitiva.

Finalmente, desde una perspectiva académica, esta tesis aporta evidencia empírica específica del contexto ASOBAL y contribuye al fortalecimiento de enfoques metodológicos mixtos (cuantitativos y cualitativos) aplicados al estudio de las transiciones de carrera, en consonancia con los marcos conceptuales contemporáneos (Park et al., 2013; Stambulova, 2021). Asimismo, el desarrollo de bases de datos, instrumentos y procedimientos analíticos derivados del trabajo de investigación generan recursos transferibles que podrán ser empleados en futuros estudios e intervenciones en deportes de equipo, ampliando así la proyección científica.



# **IX – LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

---



## IX - LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Los estudios que conforman esta tesis doctoral presentan determinadas limitaciones metodológicas, conceptuales y contextuales que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados. No obstante, estas limitaciones también abren nuevas oportunidades para futuras líneas de investigación orientadas a profundizar en el conocimiento sobre la retirada deportiva y la transición hacia la vida postcompetitiva.

### 9.1. LIMITACIONES

La presente investigación, pese a su rigor metodológico y la consistencia de sus resultados, presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas al interpretar el alcance y la aplicabilidad de los hallazgos. En primer lugar, el análisis se ajusta al contexto específico de la Liga ASOBAL, cuyas características organizativas, contractuales y culturales pueden diferir de manera sustancial de otros deportes profesionales o en ligas internacionales con estructuras más consolidadas. Esta especificidad introduce una limitación en la generalización de los resultados, que podrían variar en función de dinámicas competitivas, económicas o institucionales distintas.

Asimismo, aunque el enfoque metodológico mixto ha permitido integrar dimensiones cuantitativas y cualitativas, la ausencia de un seguimiento longitudinal más extenso restringe la posibilidad de capturar con precisión la evolución temporal de los procesos de transición y retirada deportiva.

Por otra parte, parte de la información obtenida se basa en la autopercepción de los deportistas, lo que puede implicar la presencia de sesgos retrospectivos, reconstrucciones narrativas influidas por el momento vital en el que se encuentran o variaciones emocionales asociadas a experiencias recientes. A ello se suma la heterogeneidad en las trayectorias individuales, condiciones contractuales, niveles de profesionalización y recursos de apoyo disponibles, lo cual dificulta la captura exhaustiva de todas las variables que intervienen en la compleja articulación entre carrera deportiva, toma de decisiones formativas y transición hacia la vida postcompetitiva.

Estas limitaciones no invalidan los hallazgos, pero sí invitan a una lectura matizada y subrayan la necesidad de ampliar el conocimiento desde perspectivas complementarias y contextualmente diversas.

## 9.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

A partir de las limitaciones identificadas, emergen múltiples líneas de investigación que pueden ampliar y profundizar la comprensión de las transiciones de carrera en el ámbito deportivo. Un primer eje consiste en replicar y contrastar los resultados en otros deportes profesionales y en ligas con distintos niveles de organización, profesionalización y exposición mediática. Este tipo de comparaciones permitiría identificar patrones comunes y especificidades contextuales, enriqueciendo la conceptualización de la retirada deportiva.

Del mismo modo, se considera prioritario el desarrollo de estudios longitudinales que sigan a los deportistas desde etapas formativas hasta su retirada, de modo que sea posible identificar trayectorias evolutivas, momentos de vulnerabilidad, puntos de inflexión decisivos y patrones de adaptación a lo largo del tiempo. Esta aproximación permitiría avanzar hacia modelos comprensivos de carácter predictivo, capaces de anticipar perfiles de riesgo y de orientar intervenciones preventivas ajustadas al estadio evolutivo de cada deportista.

Otra línea prometedora consiste en profundizar en la interacción entre factores psicológicos, económicos, familiares, contractuales y culturales mediante el empleo de modelos analíticos integrados y enfoques multivariantes avanzados. Este tipo de aproximaciones facilitaría una visión amplia del proceso de retirada y de sus determinantes, contribuyendo al diseño de programas de apoyo más precisos y eficaces.

Adicionalmente, resulta pertinente evaluar de forma sistemática la eficacia de los programas de carrera dual y de los dispositivos institucionales de acompañamiento existentes. La implementación de diseños experimentales permitiría determinar el impacto real de estos recursos en la transición deportiva, así como identificar elementos estructurales que favorecen o dificultan su éxito.

Finalmente, se subraya la necesidad de desarrollar y validar herramientas estandarizadas para la evaluación de la transición deportiva, adaptadas a las particularidades de los deportes de equipo. La disponibilidad de instrumentos

---

rigurosos fortalecería la comparabilidad entre estudios, aumentaría la precisión de los diagnósticos y favorecería la transferencia del conocimiento a contextos aplicados.



# **X – REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

---



**X - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Agresta, M. C., Brandão, M., & Barros Neto, T. (2008). Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14, 504–508. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 712–736). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61–75. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Allen, S. V., & Hopkins, W. G. (2015). Age of peak competitive performance of elite athletes: A systematic review. *Sports Medicine*, 45(10), 1431–1441. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0354-3>
- Álvarez, A. (2011). Professional football players and labor market insertion strategies after withdrawal. *Agon. International Journal of Sport Sciences*, 1(2), 115–128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6703247>
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374–392. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>
- Aquilina, D., & Henry, I. (2010). Elite athletes and university education in Europe: A review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2(1), 25–47. <https://doi.org/10.1080/19406941003634024>
- Becker Júnior, B. (2001). La psicología del ejercicio y del deporte en Brasil y América del Sur. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 249–253. <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2017a2>

- Blinde, E. M., & Greendorfer, S. L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review for the Sociology of Sport*, 20(1–2), 87–94. <https://doi.org/10.1177/101269028502000108>
- Brammer, L. M., & Abrego, P. J. (1981). Intervention strategies for coping with transitions. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 19–36. <http://dx.doi.org/10.1177/001100008100900203>
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Prensa Española.
- Calmeiro, L., Stambulova, N., & Chávez, E. (2020). Transitions in sport and exercise: A complex and dynamic perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101746. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746>
- Carlin, M., & Garcés, E. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: Perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 103–110. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100009>
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez Rosa, S., & Garcés, E. J. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 85–99. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017637007>
- Cebrián, I., Moreno, G., & Toharia, L. (2011). La estabilidad laboral y los programas de fomento de la contratación indefinida. *Hacienda Pública Española*, 198(3), 103–127. [https://www.ief.es/docs/destacados/publicaciones/revistas/hpe/198\\_Art4.pdf](https://www.ief.es/docs/destacados/publicaciones/revistas/hpe/198_Art4.pdf)
- Chamorro, J. M. L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., & Amado, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: Recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 113–119. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4926309>
- Ciapponi, A. (2021). La declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para reportar revisiones sistemáticas. *Evidencia, Actualización en la Práctica Ambulatoria*, 24(3), e002139. <http://dx.doi.org/10.51987/evidencia.v24i4.6960>

- Coleman, N., & Roberts, W. O. (2021). Mental health aspects of voluntary and involuntary sport retirement. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 651–654. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000920>
- Comisión Europea. (2012). *Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport*. Retrieved 28 November 2012. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3648359d-61c4-4132-b247-3438ee828450>
- Conde, E. (2013). *La conciliación de la vida deportiva y la formación de los deportistas de alto nivel en España: Una visión cuantitativa* [Tesis doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha]. <https://ruidera.uclm.es/items/b7f92a5a-f937-4070-b19d-25ed0293d87c>
- Conde, E. (2014). La finalización de la carrera deportiva en los deportistas de élite. *Búsqueda*, 1(1), 1–11. <http://dx.doi.org/10.21892/01239813.153>
- Crook, J., & Robertson, S. (1991). Transition out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115–127. <https://psycnet.apa.org/record/1992-11053-001>
- Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Impacto entre el perfil sociodemográfico y la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano en la Liga ASOBAL. *Motricidade*, 21(e38739), 1–6. <https://doi.org/10.6063/motricidade.38739>
- Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática. *E-balonmano com Journal Sports Science*, 21(2), 193-204. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.21.193>
- Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Motivos que afectan a la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal. *Motricidade*, 21. <https://doi.org/10.6063/motricidade.38577>
- Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal. *Retos*, 72, 783-795. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.117068>

- Díaz de Corcuera, C. M. (2017). *La retirada deportiva en baloncesto: Proceso y factores* [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. <https://doi.org/10.20868/upm.thesis.47953>
- Díaz-Sánchez, V., & Jodra, P. (2023). Relación entre la identidad atlética y la satisfacción con la vida en función del motivo de retiro del fútbol profesional. *Apuntes de Psicología*, 41(1), 49–57. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i1.1527>
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.
- Duque-Ingunza, A., & Dosil, J. (2017). Variables que influyen en la transición deportiva: Un estudio con futbolistas en activo y exfutbolistas de la primera división de la LFP. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 13–24. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/313831/220851>
- Erpíč, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45–59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Esopenko, C., Coury, J. R., Pieroth, E. M., Noble, J. M., Trofa, D. P., & Bottiglieri, T. S. (2020). La carga psicológica de la retirada del deporte. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 430–437. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000761>
- Fariña, F., Isorna, M., Soidán, J. L., & Vázquez, M. J. (2016). Estilos de afrontamiento y recuperación de las lesiones deportivas en kayakistas de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 43–50. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2016v25n1/revpsidep\\_a2016v25n1p43a.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n1/revpsidep_a2016v25n1p43a.pdf)
- Fernández, M. D., & Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93–104. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126264007.pdf>
- Flanagan, J., & Winther, P. (2004). *Combining sports and education: Support for athletes in the EU Member States* (Working Document). European Parliament. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2004/341532/DG-4-CULT\\_ET%282004%29341532\\_EN.pdf?utm\\_source=chatgpt.co](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2004/341532/DG-4-CULT_ET%282004%29341532_EN.pdf?utm_source=chatgpt.co)

- Gabler, H. (1997). Olympische Sieger und Siegerinnen: Was ist aus ihnen geworden, wo sind sie geblieben? In O. Grupe (Ed.), *Olympischer Sport: Rückblick und Perspektiven* (pp. 341–356). Hofmann.
- González, M. D., & Bedoya, J. (2003, abril). Análisis descriptivo de la retirada deportiva. *IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, León. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2261602>
- González, M. D., & Bedoya, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 61–69.  
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v17n1/19885636v17n1p61.pdf>
- González, M. D., & Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93–104.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3022315>
- Gouttebauge, V., Ahmad, I., & Kerkhoffs, G. M. (2017). The impact of sports-related injuries on athletes' career termination and financial stability: A systematic review. *Journal of Sports Medicine*, 2017, Article 5291924.  
<https://doi.org/10.1155/2017/5291924>
- Gouttebauge, V., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. M. (2023). Prevalence of anxiety and depression in former elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 57(8), 478–484. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105456>
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Lambert, M. I. (2015). Prevalence and determinants of symptoms of common mental disorders in retired professional rugby players. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 595–602.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1017406>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100718>

- Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Cómo afrontar la retirada del deporte: La influencia de la identidad atlética. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191–203. <https://doi.org/10.1080/10413209708406481>
- Guirola, I., Torregrosa, M., Ramis, Y., & Jaenes, J. C. (2018). Remando contracorriente: Facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 11(1), 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.08.002>
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Paidotribo. <https://books.google.com.pe/books?id=bjYAButfB4C>
- Hernández, G. (2021). *De profesión, deportista: cuándo elite y precariedad van de la mano*. RTVE. <https://www.rtve.es/deportes/20210612/profesion-deportista-elite-precariado-juntos/2101340.shtml>
- Hernández, J. A. (2021). Condiciones laborales y precariedad económica en el deporte profesional español. *Revista Española de Sociología*, 30(3), 1–15. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2021.45>
- Huang, Z., Schmidt, U., Hackfort, D., & Si, G. (2001). Career transition of former elite athletes: Preliminary results of a cross-cultural study between China and Germany. In *10th World Congress of Sport Psychology* (Vol. 5, pp. 8–10).
- Hurley, E. D., & Mills, B. D. (1993). Athletic retirement: Prepare for the best. Do coaches and athletes lose their identity after retirement from sport? *Coaching Volleyball*, 22–26.
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2015). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291–308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
- Koukouris, K. (2005). Desconexión atlética prematura de gimnastas de elite griegas. *European Journal for Sport and Society*, 2(1), 35–56. <https://doi.org/10.1080/16138171.2005.11687764>
- Lavalley, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>

- Lavallee, D., & Wylleman, P. (Eds.). (2000). *Career transitions in sport: International perspectives*. Fitness Information Technology. [https://books.google.com/books/about/Career\\_Transitions\\_in\\_Sport.html?hl=en&id=WSCCAAAMAAI](https://books.google.com/books/about/Career_Transitions_in_Sport.html?hl=en&id=WSCCAAAMAAI)
- Lavallee, D., Nesti, M., Borkoles, E., Cockerill, I., & Edge, A. (2000). Intervention strategies for athletes in transition. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 111–130). Fitness Information Technology. <https://rke.abertay.ac.uk/en/publications/intervention-strategies-for-athletes-in-transition>
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., Conde, E., Sánchez, J., Ubago, E., & Gallardo, L. (2015). Análisis de las barreras percibidas por los deportistas de élite españoles para acceder a los estudios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 265–274. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000100025>
- López de Subijana, C., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J. L. (2020). Analysis of the athletic career and retirement depending on the type of sport: A comparison between individual and team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249265>
- Lorenzo, M., & Bueno, M. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 189–194. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2012v21n1/revpsidep\\_a2012v21n1p189.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n1/revpsidep_a2012v21n1p189.pdf)
- Lorenzo, M., & Bohórquez, M. R. (2013). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 107–126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4217652>
- Lupo, C., Guidotti, F., Gonçalves, C. E., Moreira, L., Doupona, T. M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A., & Capranica, L. (2015). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 151–160. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.940557>

- Martin, J. J. (1996). Transitions out of competitive sport for athletes with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 128–136. [https://bctra.org/wp-content/uploads/tr\\_journals/1209-4740-1-PB.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://bctra.org/wp-content/uploads/tr_journals/1209-4740-1-PB.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- McLaughlin, P. (1981). Retirement: Athletes' transition ignored by system. *Champion*, 5(2), 14–15. [Retirement: athletes' transition ignored by system | A Piece of Canadian Sport History](#)
- McPherson, B. D. (1978). Former professional athletes' adjustment to retirement. *The Physician and Sportsmedicine*, 6(8), 52–61. <https://doi.org/10.1080/00913847.1978.11710740>
- Medrano, J. T., & Caba, M. G. (2009). El Fondo de Garantía Salarial y las normas aplicables a las entidades concursadas y en dificultad económica en el nuevo convenio colectivo del fútbol profesional español. *Revista Española de Derecho Deportivo*, 23, 59–82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2943612>
- Mesquita, S., Vann, S., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2024). Barreras que conducen a la desvinculación en la trayectoria deportiva: Un análisis fenomenológico con futbolistas de élite retiradas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 162–180. <https://doi.org/10.6018/cpd.545441>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. (2014). Ítems de referencia para publicar revisiones sistemáticas y metaanálisis: La Declaración PRISMA. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(3), 172–181. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.18.3.114>
- Moesch, K., Mayer, C., & Elbe, A. M. (2012). Reasons for career termination in Danish elite athletes: Investigating gender differences and the time-point as potential correlates. *Sport Science Review*, 21(5–6), 49–68. <https://doi.org/10.2478/v10237-012-0018-2>
- Montero, A., Baranoff, J., Adams, R., & Drummond, M. (2024). Athletic retirement: Factors contributing to sleep and mental health problems. *Frontiers in Psychology*, 15, 1350925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1350925>
- Morilla, M., Gamito, J. M., Gómez, M. A., Sánchez, J. E., & Valiente, M. (2004). Dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de élite en su vida personal, social, académica y deportiva. *Revista Digital*, 10(74). [https://www.efdeportes.com/efd74/elite.htm?utm\\_source](https://www.efdeportes.com/efd74/elite.htm?utm_source)

- Musch, J., & Grondin, S. (2001). La competencia desigual como impedimento para el desarrollo personal: Una revisión del efecto de la edad relativa en el deporte. *Developmental Review*, 21(2), 147–167. <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0516>
- Norte, J., & Lavalley, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the UK. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77–84. <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2018a6>
- Olivares, E. M., López, J. J. y Garcés, E. J. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 131–135. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645017.pdf>
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93–103. <https://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative Social Work*, 1(3), 261–283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Pearson, R. E., & Petitpas, A. J. (1990). Transitions of athletes: Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69, 7–10. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01445.x>
- Pizarro Calfual, M. (2015). *Transiciones durante la carrera deportiva: Desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite* [Tesis de licenciatura no publicada].
- Popescu, V. (2023). Handball – an “invented” sport: History and achievements at the Bucharest University of Economic Studies. *Marathon*, 15(1), 29–34. <https://doi.org/10.24818/mrt.23.15.01.05>
- Poucher, Z. A., & Tamminen, K. A. (2017). Maintaining and managing athletic identity among elite athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 63–67. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152047012.pdf>

- Puig, N., & Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral: Propuesta teórica, método y avance de resultados. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 63–83. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.28>
- Rosado, A., Palma, N., Mesquita, I., & Moreno, M. P. (2007). Percepción de los jugadores de fútbol, de distinto nivel, sobre sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 151–165. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n2/19885636v16n2p151.pdf>
- Roncaglia, I. (2010, febrero). Transición de jubilación en bailarines de ballet: “Afrontar el interior y afrontar el exterior”. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 11(2). <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/download/1348/2930/5249>
- Rosenberg, E. (1981). Gerontological theory and athletic retirement. In G. R. F. Lüschen & G. H. Sage (Eds.), *Sociology of sport: Diverse perspectives* (pp. 118–126).
- Ryan, C., & McGarry, J. (2018). Ageing and professional sport: Athlete perspectives on club decision-making and career insecurity. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 76–94. <https://doi.org/10.1177/1012690216640453>
- Saavedra, J. M. (2018). Handball Research: State of the Art. *Frontiers in Psychology*, 9, 2276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02276>
- Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2011). The role of change in athletes’ careers: A scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 25(2), 233–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>
- Sánchez-Pato, A., Isidori, E., Calderón, A., & Brunton, J. (2016). An innovative European sports tutorship model of the dual career of student-athletes. *SAGE Open*, 6(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244016651020>

- Sánchez-Pato, A., Pascual, E. C., García, L. M., Estero, J. L. A., & García-Roca, J. A. (2018). Estudio del éxito académico de un modelo universitario de carrera dual en deportistas-estudiantes según género, nivel de estudios y deporte. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421, 35–47. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi421.664>
- Sánchez-Rodríguez, C., Sancho, Á. Y., Quintana, M. S., & Rivilla-García, J. (2012). El efecto relativo de la edad en el balonmano de élite masculino en España. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 8(3), 181–190. <http://dx.doi.org/10.20868/upm.thesis.65780>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <http://dx.doi.org/10.1177/001100008100900202>
- Schmid, J., Conzelmann, A., Engel, R., Küttel, A., & Schmid, M. J. (2023). Retirement from elite sport and self-esteem: A longitudinal study over 12 years. *Frontiers in Psychology*, 14, 1176573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176573>
- Schmid, M. J., Hlasová, H., Ronkainen, N. J., & Conzelmann, A. (2024). Leaving elite sport, abandoning athletic identity? Development and predictors of athletic identity post-retirement. *German Journal of Exercise and Sport Research*. <https://doi.org/10.1007/s12662-023-00934-2>
- Schorer, J., Cobley, S., Büsch, D., Bräutigam, H., & Baker, J. (2009). Influences of competition level, gender, player nationality, career stage and playing position on relative age effects. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 720–730. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00838.x>
- Sherar, L. B., Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., & Baxter-Jones, A. D. (2007). Relative age and fast tracking of elite major junior ice hockey players. *Perceptual and Motor Skills*, 104(3), 702–706. <https://doi.org/10.2466/pms.104.3.702-706>
- Si, G., & Lee, H. (2007). Cross-cultural issues in sport psychology research. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 279–288). Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.5040/9781492595878.ch-020>

- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports* (pp. 29–56).
- Stambulova, N. (2001). Sport career termination of Russian athletes: Readiness to the transition. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *In the dawn of the new millennium* (Vol. 4, pp. 29–31). Christodoulidi Publications. <https://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:352807>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 524–550. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Torrebadella-Flix, X. (2013). Anotaciones al balonmano en el contexto histórico del deporte en España (1900-1939). *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(2), 115-134. [https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2013/123863/Historia\\_balonmano\\_espanol.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2013/123863/Historia_balonmano_espanol.pdf)

- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Retirement from elite sport: A systematic review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 191–214. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1025548>
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2021). Olympic athletes' dual careers: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101846. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101846>
- Torregrosa, M., Sánchez, X., & Cruz, J. (2004). Retirement from elite sport: Differences between team and individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 21–35. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2004.9671733>
- Triandis, H. C. (2004). Cultural syndromes. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (Vol. 1, pp. 555–560). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/B0-12\\_657410-3/00196-3](https://doi.org/10.1016/B0-12_657410-3/00196-3)
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: Una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507–511. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Vidal, M., Oramas, J., & Borroto, R. (2015). Revisiones sistemáticas. *Educación Médica Superior*, 29(1), 198–207.
- Vilanova, A., & Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿Una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 61–68. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2013v22n1/revpsidep\\_a2013v22n1p61.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2013v22n1/revpsidep_a2013v22n1p61.pdf)
- Voorheis, P., Esmond, N., & O'Halloran, P. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 10513329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.10513329>
- Weber, H., & Werthel, J. D. (2021). Epidemiology of injuries in elite handball: A systematic review. *Journal of Sports Medicine*, 2021, 6634782. <https://doi.org/10.1155/2021/6634782>

- Wedderkopp, N., Kalsoft, M., Lundgaard, B., Rosendahl, M., & Froberg, K. (1997). Lesiones en jugadoras jóvenes de balonmano de equipos europeos. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 7, 342–347. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1997.tb00164.x>
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Wylleman, P., Stambulova, N., & Biddle, S. (1999). Career transitions in sport: Research and interventions. In *10th European Congress on Sport Psychology* (pp. 301–303). Charles University.
- Yao, P. L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 376–383. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>

# **XI – ANEXOS**

---



## XI - ANEXOS

Anexo 1. Artículo científico publicado en E - balonmano. Revista de Ciencias del Deporte.

Balones.com: Revista de Ciencias del Deporte - Journal of Sport Sciences / [Acceso](#): [Esm. España](#) [es] - Abril 2025, 21 (2) / Universidad de Extremadura & Federación Española de Balonmano, España / ISSN: 1885-7019 / Vol. 21, Nº 2 / 2025

Artículo original / Original Article

## Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática.

Retirement transition of professional athletes in team sports: a systematic review.

Transição para a aposentadoria esportiva de atletas profissionais em esportes coletivos: uma revisão sistemática.

José Cuenca<sup>1\*</sup>, Ana María Gallardo<sup>1</sup>, Carlos Chavarría-Ortiz<sup>2</sup>,  
Rafael Soana-González<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Católica de Murcia, España; <sup>2</sup>Escuela Universitaria de Osuna (Centro adscrito a la Universidad de Sevilla), España.

\* Correspondencia: José Cuenca, Mail: cuencacaro10@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.17398/1885-7019.21.193>

Recibido: 19/05/2024; Aceptado: 04/09/2024; Publicado: 15/09/2024

## OPEN ACCESS

Sección / Section:  
Social Sciences Applied to Sport

Editor de Sección / Edited by:  
Sobastián Fou

Universidad de Extremadura,  
España

Citación / Citation:  
Cuenca, J., Gallardo, A. M.,  
Chavarría-Ortiz, C., &  
Soana-González, R. (2025).  
Transición de la retirada deportiva  
de los deportistas profesionales en  
deportes colectivos: una revisión  
sistemática. *E-balonmano. Com*,  
21(2), 193-204.

Fuentes de financiación / Funding:  
-

Agradecimientos/  
Acknowledgments:  
-

Conflicto de intereses /

## Resumen

La retirada deportiva es algo inherente al deporte, es una etapa a la que se deben enfrentar todos los deportistas profesionales. En balonmano, la retirada deportiva es una transición a otra vida laboral, dado que la mayoría de los deportistas deben continuar trabajando al finalizar su carrera deportiva. El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática con el método prisma sobre el final de la carrera de los deportistas en general y dentro de los deportes colectivos en particular. Las bases de datos consultadas han sido Web of science (6 artículos), Scopus (3 artículos), Pubmed (4 artículos) y Google Scholar (12 artículos). Solo 10 cumplen con los criterios de inclusión. Los resultados indican cómo afectan las variables que describen la retirada de un deportista como la edad, factores sociales, personales y psicológicos. Aquellos deportistas que planifican con antelación la retirada deportiva muestran mejores resultados, los que no lo hacen se enfrentan a un costoso periodo de adaptación a la vida real. El estudio revela la necesidad de investigar sobre el final de la etapa de los deportistas profesionales, para realizar la transición con mejores garantías de éxito para el jugador, el club y los agentes sociales que rodean a ambos.

**Palabras clave:** retirada deportiva; deportes colectivos; carrera deportiva; jubilación; transición deportiva.

## Abstract

Sports retirement is something inherent to sport, it is a stage that all professional athletes must face. In handball, sporting retirement is a transition to another working life, given that the majority of athletes must continue working at the end of their sporting career. The objective of the present study was to carry out a systematic review with the prisma method on the end of the career of athletes in general and within team sports in particular. The databases consulted were Web of science (6 articles), Scopus (3 articles), Pubmed (4 articles) and Google Scholar (12 articles). Only 10 meet the inclusion criteria. The results indicate how the variables that describe the retirement of an athlete such as age, social, personal and psychological factors affect. Those athletes who plan their retirement from sports in advance report better results, those who do not face a costly period of adaptation to real life. The study reveals the need to investigate the end of the stage of professional athletes, to make the transition with better guarantees of success for the player, the club and the social agents that surround both.

**Keywords:** sports retirement; collective sports; sports career; retirement; sports transition.

Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática.

**Conflicts of Interest:**  
All authors declare no conflict of interest.

### Resumo

A aposentadoria esportiva é algo inerente ao esporte, é uma fase que todos os atletas profissionais devem enfrentar. No andebol, a reforma desportiva constitui uma transição para outra vida profissional, uma vez que a maioria dos atletas deve continuar a trabalhar no final da carreira desportiva. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática com o método prisma sobre o fim da carreira de atletas em geral e do esporte coletivo em particular. As bases de dados consultadas foram Web of science (8 artigos), Scopus (3 artigos), Pubmed (4 artigos) e Google Scholar (12 artigos). Apenas 10 atendem aos critérios de inclusão. Os resultados indicam como afetam as variáveis que descrevem a aposentadoria de um atleta como idade, fatores sociais, pessoais e psicológicos. Os atletas que **planejam** antecipadamente a sua reforma desportiva relatam melhores resultados, aqueles que não enfrentam um período dispendioso de adaptação à vida real. O estudo revela a necessidade de investigar o fim da fase dos atletas profissionais, para fazer a transição com melhores garantias de sucesso para o jogador, para o clube e para os agentes sociais que os cercam.

**Palavras-chave:** aposentadoria esportiva; esportes coletivos; carreira esportiva; aposentadoria; transição esportiva.

### Introducción

El deporte profesional se percibe como un lugar de prestigio en deportes como el fútbol, baloncesto, tenis u otros deportes mayoritarios en los que la mayoría de los jugadores tienen cierta facilidad para continuar con su vida al finalizar su carrera deportiva, ya que el plano económico es muy potente en la práctica de estos (Medrano y Caba 2009). Pero no es esa la realidad en todas las disciplinas deportivas, los deportes minoritarios viven una realidad paralela a las disciplinas mencionadas con anterioridad (Guerrero, 2023).

En referencia a la bibliografía consultada, existen estudios que relatan la transición de los deportistas desde el deporte a la inserción laboral fuera del deporte (Fernández y Torregrosa, 2009). Actualmente se concibe el deporte como un fenómeno muy importante en la sociedad, colocándose por delante de cantantes y artistas, la prensa deportiva tiene más lectores que otras muchas categorías. La sociedad está tan volcada que los padres y madres actuales fantasean con el éxito de sus hijos en el mundo del deporte profesional (Cagigal, 1975). Se entiende que una vez que los deportistas adquieren la condición de profesionales se posicionan como personas privilegiadas, que ganan altas cantidades de dinero y son reconocidos mundialmente, pero no siempre es así. Y, una vez que el éxito desaparece nadie se acuerda de ellos (Guerrero, 2023).

Entre los retos y situaciones a las que tiene que enfrentarse un deportista profesional, se encuentra la finalización de la carrera deportiva. Tarde o temprano todos los jugadores se retiran del deporte, no existe ningún deportista, de ninguna disciplina, que alcance la edad de jubilación practicando el deporte profesional, fijada en 67 años o en 65 teniendo 38 años y 6 meses de cotización en España. Por lo que es un periodo de incertidumbre que todos los deportistas deben afrontar (Pouchar y Tamminan, 2017; Sinclair y Orlick, 1994).

Es difícil encontrar la edad óptima para afrontar la retirada deportiva, esta edad depende de la disciplina deportiva a la que se dedique el deportista (Fernández y Gómez-Millán, 2013). Un estudio realizado por North y Lavalley (2004) afirma que se retiran entre un 5% y un 7% de deportistas profesionales al año, contemplando una edad de 34 años. Estos autores comprobaron que los deportistas que practicaban deportes como natación, gimnasia y judo tenían pensado retirarse entre los 24 y 30 años, por otro lado, los que practican vela, equitación o golf lo hacen después de los 40 años.

Independientemente de la edad a la que se retiran los deportistas profesionales, el proceso de retirada lleva consigo una serie de causas, factores y recursos influyentes en la adaptación a la nueva realidad (Taylor y Oglivie, 1994) y, por tanto, efectos positivos y negativos, pudiéndose evitar estos últimos siguiendo las pautas necesarias (Lavalley et al., 2000). Dos procesos fundamentales para llevar a cabo este proceso satisfactoriamente son los factores psicosociales y los recursos disponibles para la integración sociolaboral de los deportistas. El resultado del proceso depende de la

Cuenca, J., Galarza, A. M., Chaverria-Olivero, C., & Basera, R.

planificación previa, de todas aquellas acciones que se realizan con visión de futuro, utilizando todo aquello que te aporta el deporte profesional para ubicarse en el futuro fuera del deporte profesional. La diferencia en el resultado de la retirada podría encontrarse entre tener una retirada saludable, preparando el final de la carrera deportiva con antelación, frente al período de crisis generado por la incertidumbre y la cantidad de preguntas sin respuesta que genera la no planificación de esta.

Podemos encontrar un número considerable de investigaciones sobre los efectos positivos y negativos que lleva consigo el proceso de retirada deportiva. Blinde y Stratta (1992), nos muestran efectos traumáticos y negativos, como adicciones a las drogas y al consumo de alcohol.

Rosenberg (1981) entiende que la retirada deportiva es similar a la muerte social. Esta explicación se sostiene en experiencias de deportistas que al llevar a cabo la retirada del deporte profesional se sienten excluidos, pese a ello, el concepto de muerte social ha recibido también numerosas críticas y un apoyo empírico equivocado (Blinde et al., 1985).

Por otra parte, la retirada del deporte profesional puede generar efectos positivos, autores como Taylor y Ogilvie (1994) sugieren que la retirada deportiva es un escenario que ofrece nuevas oportunidades para los deportistas, tanto para el desarrollo profesional con la entrada en otros sectores del mundo laboral como para su crecimiento y promoción en el plano personal.

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 atendiendo a las circunstancias de los individuos (Brammer y Abrego, 1981) y, no tanto, como el inicio de un proceso de transición que cada individuo percibe y al que se adapta de forma diferente.

Ya sean positivos o negativos los efectos de la retirada del deporte profesional, son consecuencias inherentes al proceso, esta transición podría definirse como una discontinuidad en el espacio vital de una persona, lo que implica un grado de estrés 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, los modelos transicionales son los más utilizados. Entre estos modelos, Wylleman y Lavallee (2004), han propuesto uno 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 et al. (2004), el estudio 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. Se centra, para ello, en una revisión sistemática utilizando el método PRISMA sobre la retirada deportiva en el deporte profesional, abarcando las causas, consecuencias, aspectos facilitadores y aquellas circunstancias que dificultan el proceso de transición.

Dentro de una de las disciplinas más extendidas en este país, como es el fútbol, la retirada deportiva es anterior o prematura si se compara con los deportes mencionados anteriormente. Incluso dentro del mismo deporte dependiendo de la posición que ocupen, hay jugadores que pueden alargar mucho más su carrera deportiva que otros. En este sentido, el balonmano es un deporte en el que los porteros son jugadores que no reciben apenas golpes ni contacto por lo que generalmente su condición de deportista profesional es más longeva que la de los demás (Wedderkopp et al., 1997). A pesar de que la edad es una variable significativa en los casos de retirada deportiva, la analogía entre retirada deportiva y jubilación es cuestionable (Sinclair y Orlick, 1994).

El objetivo principal de este trabajo es recopilar toda la bibliografía existente relativa a la retirada del deporte profesional en general y de los deportes colectivos en particular. Así como identificar los factores influyentes en la transición hacia la retirada deportiva y las consecuencias de esta sobre los deportistas retirados. Además, mostrar que acciones y decisiones son favorables para la adaptación a la nueva etapa después del deporte profesional.

## Materiales y Métodos

### Diseño del estudio

La herramienta que se pone en práctica, para analizar la información científica e identificar aquella información contrastada y verificada es la revisión sistemática aplicando el método PRISMA. Se puede definir como un resumen muy bien estructurado de información que se orienta para dar respuestas a preguntas muy específicas. Este tipo de trabajos están repletos de artículos y fuentes de información con un nivel de evidencia muy alto (Vidal Ledo et al., 2015). Se han seguido cuidadosamente los criterios de la metodología PRISMA, creada para mejorar el resultado de las revisiones sistemáticas (Urrúla y Bonfil, 2010). Ha sido apoyada por numerosas revistas de impacto en el ámbito de las revisiones sistemáticas, por lo que se puede interpretar que su uso es una opción muy valiosa (Ciapponi, 2021).

### Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión fueron: (a) artículos que tratan de forma directa la retirada deportiva en general, (b) artículos sobre la transición de los deportistas profesionales desde el deporte profesional a la vida laboral fuera del deporte, (c) publicaciones que expliquen los efectos que se producen a consecuencia de la retirada deportiva, (d) artículos escritos en español o en inglés.

Atendiendo a los criterios de exclusión: (a) artículos y publicaciones que no muestran relación con los factores indicados anteriormente, (b) artículos que tratan de situaciones previas a la retirada deportiva, (c) aquellas publicaciones en las que el foco del tema abarque también a deportistas amateurs, (d) estudios que se centran en factores que afectan a la salud de los deportistas.

### Estrategias de búsqueda

Entre los coautores se realiza una búsqueda bibliográfica sobre la temática, tal y como se indicó al inicio, las bases de datos consultadas son Web of science, Pubmed, Scopus y Google Scholar, siendo esta última la que más resultados remite. Los criterios de búsqueda no limitan temporalmente ninguna publicación ya que resulta difícil encontrar literatura relacionada con la retirada del deporte profesional.

La estrategia de búsqueda se basó en utilizar las palabras clave y operadores **booleanos**, incluyendo; retirada AND deportiva, jubilación AND deportiva, transición AND deportiva, final AND carrera deportiva, retirada AND balonmano. Las palabras claves se seleccionaron en concordancia con los coautores. Atendiendo a la terminología se abre el campo de búsqueda utilizando palabras en inglés, de este modo bases de datos como WOS remiten más resultados, enriqueciendo el estudio y facilitando el análisis de las variables que interesan a este.

Para poder trabajar con una de estas herramientas de investigación es imprescindible el uso correcto de las denominadas palabras claves. Para ello, en esta ocasión, se realizó un focus group entre los participantes en esta publicación para determinar la estrategia de búsqueda. El motor de la búsqueda y en lo que se centra este trabajo es el concepto de retirada deportiva, pero se enlaza con otros como transición deportiva y jubilación. Para recopilar el volumen total de información se usa la herramienta de búsqueda general, y se admiten todos los campos para la búsqueda. En todos los casos se hace uso de los operadores **booleanos** AND y OR para aumentar el número de resultados posibles.

### Extracción de datos

Cuervo, J., Gallardo, A. M., Chaverri-Otíz, C., &amp; Baena, R.

Las publicaciones encontradas fueron analizadas y revisadas de forma totalmente independiente por los tres autores revisores siguiendo las instrucciones determinadas y establecidas por la normativa y metodología PRISMA.

#### Evaluación de la calidad metodológica

Se utilizó la escala Physiotherapy Evidence Database (PEDro) para evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos (Maher et al., 2003). La Tabla 1 muestra las puntuaciones de la escala PEDro para cada estudio, suponiendo valores entre 5 y 8, como consecuencia de la dificultad de cegar tanto a sujetos como a evaluadores.

**Tabla 1.** Evaluación de la calidad metodológica (escala de PEDro) de los artículos incluidos.

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	Total
Pizarro (2015)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
*Carlin y Garcós (2012)												
Fernández y Torregrosa (2009)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Esopońko et al. (2020)	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	5
Montero et al. (2024)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Coleman y Roberts (2021)	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	6
Schmid et al. (2023)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
López de Subijana et al. (2020)	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
P.-L. Yao et al. (2020)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Lorenzo y Bohórquez (2013)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8

*Nota.* C1: las criterios de elección fueron especificados; C2: los sujetos fueron asignados al azar a los grupos (en un estudio cruzado, los sujetos fueron distribuidos aleatoriamente a medida que recibían los tratamientos); C3: la asignación fue oculta; C4: los grupos fueron similares al inicio en relación a los indicadores de pronóstico más importantes; C5: todos los sujetos fueron cegados; C6: todos los tiempos que administraron la terapia fueron cegados; C7: todas las evaluaciones que midieron al menos un resultado clave fueron cegadas; C8: las medidas de al menos uno de los resultados clave fueron obtenidas de más del 85 % de los sujetos inicialmente asignados a los grupos; C9: se presentaron resultados de todos los sujetos que recibieron tratamiento o fueron asignados al grupo control, o, cuando esto no pudo ser, los datos para al menos un resultado clave fueron analizados por intención de tratar; C10: los resultados de comparaciones estadísticas entre grupos fueron informados para al menos un resultado clave; C11: el estudio proporciona medidas puntuales y de variabilidad para al menos un resultado clave.

\*Se excluye de la escala PEDro el artículo de Carlin y Garcós (2012), por considerarse por ser un artículo de carácter descriptivo y divulgativo y no contar con una estructura típica de artículo de investigación.

## Resultados

Google Scholar, WOS, Pubmed y Scopus se determinaron como las bases de datos por ser las que nos ofrecían una visión mucho más global y completa de la pregunta de investigación. Estas herramientas incluían artículos publicados en revistas indexadas en el Journal Citation Report (JCR).

Tras la búsqueda minuciosa en las bases de datos mencionadas, los resultados obtenidos que reúnen los requisitos exigidos para el presente estudio han sido seleccionados para proceder a su análisis y clasificación. Aquellos artículos que no cumplen todos los requisitos de inclusión o aquellos que están duplicados han sido descartados. Atendiendo a los requisitos exigidos por la declaración PRISMA para la elaboración de este tipo de trabajos, se obtienen un total de 25 registros en las cuatro bases de datos que se utilizaron (12 en Google Scholar, 6 en WOS, 3 scopus y 4 en Pubmed).

Los registros y resultados eliminados han sido suprimidos por razones de compatibilidad con el objeto del estudio. Todos aquellos resultados suprimidos no mostraban ninguna relación entre la cuestión principal de estudio: la retirada deportiva, fin de la carrera deportiva, transición deportiva. Especialmente los artículos de Pubmed tienen relación con el ámbito de la salud por lo que ese es el motivo determinante para su exclusión.

Después de realizar el filtrado a cada uno de los artículos de acuerdo con los ítems de la metodología PRISMA, así como los criterios de inclusión y exclusión que se mencionan con anterioridad y de eliminar los duplicados, resultan un

Cuenca, J., Galindo, A. M., Chaverri-Oñate, C., &amp; Sierra, R.

**Tabla 2.** Título, journal y autores, objetivos y resultados.

Título	Journal y Autores	Objetivos	Principales resultados
Transición durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite	Teoría Pizarro (2015)	Conocer qué condicionantes mueven a los deportistas para elegir una vida laboral dentro del deporte o fuera de él	Dificultad para aceptar la retirada deportiva e incertidumbre a la hora de enfrentarse al episodio de la retirada deportiva
Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales	Cuadernos de psicología del deporte Carlin y García (2012)	Analizar la transición de los deportistas a nivel mundial.	Existen métodos de éxito para afrontar el periodo de transición hacia la retirada deportiva. El fin de la carrera deportiva es una combinación de factores
Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, Transición y Consecuencias	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte Fernández y Torreirosa (2009)	Analizar la retirada deportiva y la adaptación a la nueva realidad	La gran mayoría de deportistas no planifica con suficiente antelación el final de su carrera deportiva, lo que desemboca en un costoso periodo de adaptación a la vida fuera del deporte
The Psychological Burden of Retirement from Sport	Current sports medicine reports Esposito et al., 2020	Desarrollar programas de apoyo y recursos educativos para los atletas que se retiran del deporte profesional, para tener una intervención temprana, reduciendo la carga psicológica que pueden experimentar	Abordar a tiempo la retirada deportiva, siguiendo los pasos que indica el estudio, se obtienen mejores resultados. De este modo se afronta la retirada como una oportunidad para enmarcar objetivos, para el crecimiento personal y la búsqueda de oportunidades
Athletic retirement: factors contributing to sleep and mental health problems	Frontiers in psychology Montero et al., 2024	Determinar qué factores se asocian con síntomas de sueño y trastornos de salud mental en deportistas retirados	Mujeres y deportistas retirados son los que más riesgo de ansiedad presentan. Mayor masa corporal se relaciona con problemas para dormir y trastornos respiratorios
Mental Health Aspects of Voluntary and Involuntary Sport Retirement	Current sports medicine reports Coleman y Roberts (2021)	Incluir a los jugadores profesionales a desarrollar un plan de vida equilibrado, con actividades provechosas fuera del deporte, ayudar con la planificación después del deporte	La participación en el deporte profesional es un factor influyente en la salud mental. Un cambio en el deporte implica cambios en la vida, así como en los planes de futuro y estado financiero
Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years	Frontiers in psychology Scheidt et al., 2023	Examinar las complejas asociaciones entre el retiro deportivo y la autoestima en deportistas de élite retirados	El estudio revela que ni éxito ni la satisfacción en la carrera deportiva tuvieron un efecto directo sobre el ajuste pre y post carrera deportiva
Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison between Individual and Team Sports	International journal of sports research and public health López de Subijana et al., 2020	Comparar las carreras deportivas y el retiro en deportes individuales y de equipo	Deportistas en deportes de equipo compaginan mejor su carrera deportiva con el trabajo en mayor medida que los individuales. Los individuales entrenan más horas por semana que los de equipo.
Former athletes' lifestyle and self-definition changes	Journal of sport and health science (P.-L. Yao et al., 2020).	Identificar discrepancias entre estilos actuales y anteriores atendiendo a la identidad	La nutrición saludable es el aspecto que menos cuidan los deportistas, tanto actuales como anteriores. La actividad

Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática.

after retirement/ from sports	aféctica, a la actividad física y los hábitos nutricionales	intensa y moderada en el tiempo libre disminuye con el tiempo en ambos grupos.
Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte Lorenzo y Bohórquez (2013)	Visión global sobre la transición de los deportistas profesionales E.E. UU., Europa y Australia poseen las salidas más importantes. América, Asia y África están comenzando a estudiar sobre la temática

Los resultados de los artículos muestran que la preparación y planificación del final de la carrera deportiva ofrece mejores resultados de afrontamiento, haciendo la transición más llevadera, con confianza y seguridad. La mayoría de los deportistas no prepara con antelación este episodio y tienen que afrontarlo con muchas dificultades.

Del mismo modo, en el deporte profesional la salud mental cobra mucha importancia, en este sentido, las mujeres son las que más problemas psicológicos presentan en el momento de afrontamiento de la retirada del deporte profesional, este tipo de cambios afectan a la vida en general, a las finanzas e incluso a los planes de futuro a largo plazo.

Igualmente, existen diferencias entre los deportes de equipo y los individuales en lo que a retirada deportiva se refiere, los primeros tienen mejor adaptación al final de su etapa de deportistas profesionales. Pues, tienden a compatibilizar el deporte profesional con una vida laboral fuera del deporte de un modo óptimo, lo que facilita la transición. Por otro lado, los deportistas individuales entrenan más tiempo, lo que dificulta que desarrollen otra actividad económica durante el periodo de deportistas en activo.

## Discusión

El objetivo de este artículo es abordar el proceso de retirada en la vida de un deportista. Se centra en la retirada deportiva dentro del deporte profesional, abarcando las causas, consecuencias, aspectos facilitadores y aquellas circunstancias que dificultan el proceso de transición.

La búsqueda nos arroja datos de diferentes modalidades deportivas dentro del objeto de estudio. Son tres los artículos que analizan la transición de los deportistas profesionales; un artículo sobre la visión global de la temática distinguiendo por continentes; tres artículos atienden a los aspectos mentales de los deportistas retirados; un artículo sobre la autoestima de los deportistas; un artículo estudia cómo afecta la retirada al sueño y a los trastornos mentales post-retirada y un artículo que compara los deportistas actuales con los anteriores en temas de nutrición, identidad atlética y actividad física después de la retirada deportiva.

En los tres primeros registros que encontramos en la revisión sistemática, que tratan sobre la transición, se pone el foco en analizar la posición que ocupan los deportistas profesionales hacia la retirada deportiva, en trabajo de Pizzarro (2015) se ve reflejado que dependiendo de las decisiones que se tomen previas a la retirada, pueden afectar positiva o negativamente a los deportistas. En este sentido, Affermann y Stabulova (2007) estudian la retirada deportiva basándose en cuatro determinantes; tipo de identidad, libertad de decisión, planificación post-carrera y los recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro deportivo. Hurley y Mills (1993) dan mucho valor al apoyo social. Y es que la falta de apoyo en el proceso de retiro genera una sensación de soledad, de sentirse aislado y conduce a situaciones angustiosas (Pearson y Petipas, 1990). Todo apunta a que la planificación de la retirada es un aspecto fundamental y facilitador para afrontar la transición a la retirada deportiva.

Por su parte, en segundo lugar, los tres estudios referentes a cuestiones psicológicas en la retirada deportiva exponen que la mera participación en el deporte de élite conlleva beneficios en el plano de la salud física, pero por otro lado, lleva asociada una carga mental pesada que puede tener consecuencias negativas, como lesiones que pongan punto y final a la carrera deportiva y que pueden tener influencia en la salud mental (Esposito et al., 2020). Del mismo modo, Coleman y Roberts, (2021) reafirman las apreciaciones del estudio anterior, añadiendo que la psicología puede influir en temas financieros, sociales e incluso en los planes de vida a largo plazo.

Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chaverri-Oñate, C., & Sierra, R.

Los profesionales en la mayoría de los casos no aceptan que sus capacidades van disminuyendo por lo que retrasan al máximo la decisión de retirarse. Sin embargo, el retiro involuntario es comprendido como una situación en la que el deportista no tiene el control y abandona su carrera por motivos como la edad cronológica, ser eliminado del equipo y lesiones que ponen el final a su carrera deportiva (Crock y Robertson, 1991). Además, esta revisión sistemática hace referencia a que existen sujetos que no saben cómo enfrentarse a este episodio y se ven inmersos en situaciones difíciles como la adicción a las drogas, alcohol, prostitución y negocios ilegales.

Lo que incita a pensar que el tema psicológico es determinante. Trabajando de forma proactiva en este sentido, se puede tener un mejor afrontamiento de la retirada del deporte profesional y una mejor adaptación a la vida después del deporte de élite.

En tercer lugar, un trabajo (Schmid et al., 2023) que aporta resultados de 290 deportistas de élite referentes al retiro deportivo y su relación con la autoestima de estos una vez retirados. Se realizan dos mediciones con una diferencia de 12 años entre una y otra. Los atletas evaluaron la satisfacción de su carrera, su identidad atlética y autoestima. Los resultados indican que ni la satisfacción ni el éxito en la carrera deportiva tuvieron efecto sobre el ajuste a la vida fuera del deporte profesional, sin embargo, la planificación de la retirada predijo el grado de adaptación, que a su vez se relaciona con la calidad en la transición y en última instancia, con la autoestima. Se pueden relacionar con total coherencia los resultados de los artículos que focalizan la transición con este, ya que corroboran que una planificación anticipada, facilita la adaptación, evitando problemas a nivel personal y social.

Por su parte, en cuarto lugar, la investigación que distingue los deportes de equipo y los individuales revelan la realidad de los atletas dentro de su modalidad al finalizar la etapa del deporte de élite. Este estudio sitúa a los deportistas de deportes colectivos en una posición ventajosa en todas las facetas; tienen mejor posición económica al finalizar la etapa de deportista profesional, alargan más su carrera deportiva y compaginan su profesión con un trabajo fuera del deporte. Esto apunta a que los deportistas individuales necesitan apoyo para el desarrollo de la carrera dual, así podrían acercarse a esa posición privilegiada que ostentan los deportistas de deportes de equipo (de Subijana et al., 2020).

En quinto lugar, se incluye un artículo en la revisión que indaga en la autodefinición de los deportistas tras la retirada deportiva, el estudio muestra cómo cambian sus hábitos alimenticios y el tiempo dedicado a la actividad física. Atendiendo a estudios anteriores, los resultados son los esperados, los atletas retirados dedican menos tiempo a la actividad física y son menos meticulosos de cara a los hábitos de alimentación (P.-L. Yao et al., 2020).

Por último, se incluye un artículo que analiza la retirada deportiva a nivel mundial, analiza los continentes donde se enfatiza en este episodio inherente al deporte profesional. En este sentido, Carlin y Garcés (2012) sitúan a EEUU, Europa y Australia en cabeza en lo que a repercusión se refiere. Sin embargo, en América, Asia y África la bibliografía reporta un claro ascenso en cuanto a interés en la temática, aunque se encuentra aún en desarrollo. Existen datos muy llamativos en países como China, Rusia y Francia, países donde los deportistas que ponen fin a su carrera deportiva siguen unidos al deporte en otras posiciones (por ejemplo, entrenador, director deportivo, presidente, miembro de la junta directiva), mientras que en otros países como Alemania o Suecia es mucho menos frecuente. Cabe destacar países como China, que cuenta con un sistema que relaciona la universidad con el deporte, para que puedan realizar una función cooperativa al finalizar la carrera deportiva (Huang et al., 2001).

Analizando todos los artículos incluidos en los resultados, se afirma que las dificultades asociadas a la retirada deportiva deben conceptualizarse como una interacción de factores. Por lo tanto, un factor aislado no garantiza que la adaptación sea fácil, de este modo el fin de la carrera deportiva es el resultado de muchos factores y muy a menudo una combinación de todos ellos. Por otro lado, el éxito en el proceso se puede afiliar a una serie de actitudes previas de planificación y control de la retirada del deporte profesional.

### Conclusiones

Finalizado el análisis y analizada cuidadosamente toda la bibliografía que se incluye en el artículo, resulta evidente que la actitud de los deportistas al final de su carrera es determinante para su posterior adaptación a la nueva etapa. Aquellos que se preocupan en ordenar, planear y tienen capacidad de planificar a largo plazo la retirada reportan mejores resultados de adaptación al futuro. Sin embargo, aquellos que se retiran sin tomar ninguna decisión previa y sin ningún protocolo de actuación acarreamos problemas psicológicos, sociales e incluso en su vida personal y financiera.

Por todo ello, se evidencia la necesidad de asesorar a los deportistas que se aproximan a su retirada. Crear un órgano de apoyo para esos profesionales que están cerca del final de su carrera proporcionaría seguridad y tranquilidad para el deporte en general y para los deportistas en particular. De este modo mejorarían los problemas de carácter psicológico que genera la incertidumbre a los deportistas que se retiran próximamente.

Pese a la búsqueda insistente de bibliografía relacionada con la temática, es muy escasa la que existe en la actualidad, lo que aporta originalidad y atractivo a esta revisión sistemática.

### Aplicaciones prácticas

Formar y asesorar a los jugadores profesionales que están comenzando su actividad en deportes minoritarios, la necesidad de continuar con su formación académica, ya que al finalizar la carrera deportiva es mucho más fácil asimilar el proceso de transición con formación académica.

De hecho, una futura línea de investigación interesante es la formación académica y profesional de los deportistas durante su carrera deportiva, conocer sus intereses, las características individuales de cada uno e ir adaptando la formación a su perfil para que, de este modo, los deportistas tengan más facilidad en la incorporación al mercado laboral.

**Author Contributions:** En los artículos con varios autores deberían indicarse, brevemente, las contribuciones individuales de cada co-autor: "Conceptualización, A, B, C, D.; metodología, A, B, D.; análisis estadísticos, A, B, C, D.; investigación, A, B, C, D.; preparación de datos, A, C, D.; preparación del manuscrito, A, D.; redacción - revisión y edición, A, B, C, D.; supervisión, A, D."

### Referencias

- Agresta, M. C., Brandão, M. y Barros Neto, T. (2008). Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14, 504-508. <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922008000600006>
- Altamann, D. y Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G.Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 712-733). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- Altamann, D., Stambulova, N. y Zemalyte, A. (2004). Reacciones al cese de la carrera deportiva: una comparación transnacional de atletas alemanes, lituanos y rusos. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 8 (1), 61-75.
- Becker Júnior, B. (2001). La psicología del ejercicio y del deporte en Brasil y América del Sur. *Revista de psicología del deporte*, 10(2), 0249-253. <http://dx.doi.org/10.5083/rmadef2017a2>
- Blinde, EM y Greendorfer, SL. (1985). Una reconceptualización del proceso de salida del rol de deportista competitivo. *Revista Internacional de Sociología del Deporte*, 20 (1-2), 87-94.
- Brammer, L. M., y Abrego, P. J. (1981). Intervention strategies for coping with transitions. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 19-36. <http://dx.doi.org/10.1177/001100008100900203>
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa española.
- Carlin, M., y Garcós de Los Fayos Ruiz, E. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 103-110
- Ciapponi, A. (2021). La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para reportar revisiones sistemáticas. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 24(3), e002139-e002139. <http://dx.doi.org/10.51987/evidencia.v24i3.6960>
- Coleman, N., y Roberts, WO (2021). Aspectos de salud mental del retiro deportivo voluntario e involuntario. *Informes actuales de medicina deportiva*, 20 (12), 651-654. <https://doi.org/10.1249/ptcr.0000000000000920>
- Conde Pascual, E. (2014). La finalización de la carrera deportiva en los deportistas de élite. *Búsqueda*, 1(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.21859/01239813.153>
- Cury, M., Ferreira, M. R. y Leite de Barros, T. (2008). Causas e Consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(6), 504-508. <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922008000600006>

Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chaves-Olivero, C., & Berra, R.

- Crook, J., y Roberston, S. (1991) Transition out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127.
- de Subijana, C. L., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J. L. (2020). Analysis of the athletic career and retirement depending on the type of sport: a comparison between individual and team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249265>.
- Escoffier, C., Courty, J.R., Pierrot, E.M., Noble, J.M., Trofa, D.P. y Bottiglieri, T.S. (2020). La carga psicológica de la retirada del deporte. *Current Sports Medicine Reports*, 19 (10), 430-437. <https://doi.org/10.1249/RSR.0000000000000761>
- Fernández, M. D. G., & Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93-104.
- Fernández, M. L., y Bohórquez Gómez-Millán, M. (2013). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva*, 100-119. [http://dx.doi.org/10.35285/9789585022895\\_4](http://dx.doi.org/10.35285/9789585022895_4)
- Guerrero, M. L. P. (2023). Igualdad salarial y Deporte: la renuncia a un principio básico del ordenamiento jurídico laboral. *Trabajo, Persona, Derecho, Mercado*, (7), 203-218. <http://dx.doi.org/10.12795/tpdm.2023.17.08>
- Huang, Z., Schmidt, U., Hackfort, D., y Si, G. (2001). Career transition of former elite athletes: Preliminary results of a cross-cultural study between China and Germany. In *10th World Congress of Sport Psychology* (Vol. 5, pp. 8-10).
- Hurley, E. D. and Mills, B. D. (1993). Athletic retirement: prepare for the best. Do coaches and athletes lose their identity after retirement from sport? *Coaching Volleyball*, vol. August/September, pp. 22-26.
- Lavallee, D., Golby, J., y Lavallee, R. (2002). Coping with retirement from professional sport.
- Lavallee, D., Nesti, M., Borkoles, E., Cockarill, I. y Edge, A. (2000). Estrategias de intervención para deportistas en transición.
- Lorenzo Fernández, M., y Bueno Moreno, M. R. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de psicología del Deporte*, 21(1), 0189-194.
- McLaughlin, P. (1981). Retirement: Athletes' transition ignored by system. *Champion*, 6(2), 14-15.
- McPherson, B. D. (1978). Former professional athletes' adjustment to retirement. *The Physician and Sportsmedicine*, 6(8), 52-61. <http://dx.doi.org/10.1080/00913847.1978.11710740>
- Medrano, J.T. y Caba, MMG (2009). El Fondo de Garantía Salarial y las normas aplicables a las entidades concursadas y en dificultad económica en el nuevo convenio colectivo del fútbol profesional español. *Revista española de derecho deportivo*, (23), 60-62. <http://dx.doi.org/10.14718/revindagadepor.2019.11.1.6>
- Mohr, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., y Prisma, G. (2014). Items de referencia para publicar revisiones sistemáticas y metaanálisis: la Declaración PRISMA. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(3), 172-181. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.18.3.114>
- Montero, A., Baranoff, J., Adams, R., & Drummond, M. (2024). Athletic retirement: factors contributing to sleep and mental health problems. *Frontiers in Psychology*, 15, 1350925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1350925>
- Murphy, S. M. (1995). Transitions in competitive sport: maximizing individual potential. *Sport psychology interventions*, 331-346.
- Musch, J. y Grondin, S. (2001). La competencia desigual como impedimento para el desarrollo personal: una revisión del efecto de la edad relativa en el deporte. *Revisión del desarrollo*, 21 (2), 147-167. <http://dx.doi.org/10.2307/41726412.9>
- Norta, J. y Lavallee, D. (2004). Una investigación de usuarios potenciales de servicios de transición profesional en el Reino Unido. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 5 (1), 77-84. <http://dx.doi.org/10.5093/psde2018n6>
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., y Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. (Athletic Career Models in Water Polo and their Involvement in the Transition to an Alternative Career). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93-103. <http://dx.doi.org/10.12800/icc.v6i17.35>
- Pearson, R. E., y Pettipas, A. J. (1990) Transitions of Athletes. Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69, 7-10.
- Pizarro Caffual, M. (2015). Transiciones durante la carrera deportiva. Desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite.
- Poucher, Z. A., y Tamminen, K. A. (2017). Maintaining and managing athletic identity among elite athletes. *Revista de psicología del deporte*, 20(4), 63-67.
- Roncaglia, I. (2010, febrero). Transición de jubilación en bailarines de ballet: "Afrontar el interior y afrontar el exterior". En *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* (Vol. 11, No. 2).
- Rosenberg, E. D. W. I. N. (1981). Gerontological theory and athletic retirement. *Sociology of sport: Diverse perspectives*, 118-126.
- Sánchez-Rodríguez, C., Sancho, Á. Y., Quintana, M. S., y Rivilla-García, J. (2012). El efecto relativo de la edad en el balonmano de élite masculino en España. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 5(3), 181-190. <http://dx.doi.org/10.20858/um.thesis.65780>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The counseling psychologist*, 9(2), 2-18. <http://dx.doi.org/10.1177/001100008100900202>
- Schmid, J., Conzelmann, A., Engel, R., Kuettel, A., & Schmid, M. J. (2023). Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years. *Frontiers in psychology*, 14, 1176573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176573>
- Schorer, J., Cobley, S., Büsch, D., Brütigam, H., y Baker, J. (2009). Influences of competition level, gender, player nationality, career stage and playing position on relative age effects. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 720-730. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00838.x>
- Sherar, L. B., Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., y Baxter-Jones, A. D. (2007). Relative age and fast tracking of elite major junior ice hockey players. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 702-706. <http://dx.doi.org/10.2466/pms.104.3.702-706>

## Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática.

- Si, G., y Lee, H. (2007). Cross-cultural issues in sport psychology research. *Social psychology in sport*, 279-288. <http://dx.doi.org/10.5040/9781492695878.ch-020>
- Sinclair, D. A., y Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. *Psycho-social issues and interventions in elite sports*, 1, 29-56.
- Stambulova, N., Stephan, Y. y Jäpftag, U. (2007). Retiro atlético: una comparación transnacional de atletas de élite franceses y suecos. *Psicología del Deporte y el ejercicio*, 8(1), 101-118.
- Taylor, J., y Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of applied sport psychology*, 6(1), 1-20. <http://dx.doi.org/10.1080/10413209408905462>
- Triandis, H. C. (2004). Cultural syndromes. En C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (Vol. 1., pp. 555-560). New York: Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/b0-12-657410-3/00196-3>
- Torregrosa, M., Bolrados, M., Valente, L. y Cruz, J. (2004). Imagen de la jubilación de los deportistas de élite: el camino hacia la reubicación en el deporte. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 5(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Urrutia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica*, 136(11), 507-511. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Vidal Lado, M., Oramas Díaz, J., y Borroto Cruz, R. (2015). Revisiones sistemáticas. *Educación Médica Superior*, 29(1), 198-207.
- Wedderkopp, N., Kallrot, M., Lundgaard, B., Rosendahl, M. y Froberg, K. (1997). Lesiones en jugadoras jóvenes en balonmano de equipos europeos. *Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte*, 7, 342-347. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1997.tb00164.x>
- Wyleman, P., Alfemann, D. y Lavalée, D. (2004). Transiciones profesionales en el deporte: perspectivas europeas. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 5(1), 7-20.
- Wyleman, P., Stambulova, N., y Biddie, S. (1999). Career transitions in sport: research and interventions. In *10th European Congress on Sport Psychology, Charles University of Prague, Prague, Tjeck Republic, 1999* (pp. 301-303). Charles University. <http://dx.doi.org/10.26773/sci.730207>
- Yao, P. L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 2(4), 376-383. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>

## Motivos que afectan a la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal

Reasons that affect the sports retirement of handball players from the Asobal League

Jose Cuenca<sup>1\*</sup>, Ana María Gallardo<sup>1</sup>, Carlos Chavarría-Ortiz<sup>2</sup>, Rafael Baena-González<sup>2</sup>

### RESUMEN

Todos los deportistas profesionales tienen que enfrentarse a la retirada del deporte profesional al menos una vez en la vida. El balonmano es un deporte minoritario en el que la mayoría de los deportistas tienen que continuar su vida laboral fuera del deporte una vez retirados de este. El objetivo de este trabajo fue analizar cómo influyen los motivos de la retirada en variables como: el nivel de estudios, la situación profesional, el estado civil, el número de hijos y la voluntariedad de retirarse en el proceso de retirada deportiva. La muestra está compuesta por 95 jugadores profesionales de balonmano, 100% varones, retirados en los últimos 10 años en la liga española de balonmano, Liga ASOBAL. Se les ha administrado un cuestionario validado. Para analizar los resultados que arroja el cuestionario se ha llevado a cabo un estudio descriptivo, relacional y transversal. Los motivos laborales son los que más influyen en la retirada de los jugadores profesionales de balonmano. La planificación y anticipación adecuada a este episodio es un factor fundamental para obtener un resultado exitoso.

**PALABRAS CLAVE:** balonmano; retirada deportiva; transición; motivos; consecuencias.

### ABSTRACT

All professional athletes have to face retirement from professional sports at least once in their lives. Handball is a minority sport, and the majority of athletes have to continue their working life outside of the sport once they retire. The objective of this work was to analyse how the reasons for withdrawal influence variables such as the level of education, professional situation, marital status, number of children and the voluntariness of retiring in the sports retirement process. The sample comprises 95 professional handball players, 100% male, who retired in the last 10 years in the Spanish handball league, Liga ASOBAL. They have been administered a validated questionnaire. A descriptive, relational and transversal study has been carried out to analyse the results obtained from the questionnaire. Work reasons are the ones that most influence the withdrawal of professional handball players. Adequate planning and anticipation of this episode are fundamental factors in obtaining a successful result.

**KEYWORDS:** handball; sports retirement; transition; reasons; consequences.

### INTRODUCCIÓN

La retirada en el mundo del deporte es algo natural, es un episodio que todos los deportistas tienen que afrontar en algún momento (González Fernández & Torregrosa, 2009). Se percibe como un periodo de transición en el que los jugadores profesionales abandonan su condición de deportista profesional y pasan de ser jugadores en activo a deportistas retirados (González Fernández & Bedoya López, 2008).

Además, es un acontecimiento que genera incertidumbre. Se trata de un momento que dependiendo del sujeto que lo experimenta y de numerosos factores externos, puede ser positivo o negativo (Díaz de Corcuera, 2017). El análisis y estudio del final de la carrera deportiva de los jugadores profesionales de cualquier disciplina deportiva es fundamental para el proceso de transición y el modo de afrontarlo (Guirola Gómez et al., 2018; Taylor & Ogilvie, 1994). De hecho, hay países como China, Rusia o Francia, donde los deportistas

<sup>1</sup>Universidad Católica de Murcia, Facultad de Deporte – Murcia, España

<sup>2</sup>Escuela Universitaria de Osuna, Centro adscrito a la Universidad de Sevilla – Osuna, España.

\*Autor correspondiente: Inmaculada Concepción 6, 2ªA – CP: 14500 – Puente Genil, Córdoba, España. E-mail: cuencacano10@gmail.com

Conflicto de intereses: nada que declarar. Financiación: nada que declarar.  
Recibido: 20/10/2024. Aceptado: 02/05/2025.

## Retirada del balonmano profesional

tienden a reubicarse dentro del deporte como entrenador o director deportivo, de este modo se enfatiza en el proceso de retirada y afrontan mejor la retirada del deporte profesional (Carlin & Los Fayos Ruiz, 2012).

En deportes individuales como la natación, existen deportistas que afrontan el final de su carrera deportiva con más facilidad, ya que dan la misma importancia a la actividad deportiva profesional que a una segunda actividad, ya sea académica o laboral. Sin embargo, aquellos que priorizaron el deporte presentaron más dificultad a la hora de afrontar esta situación (Subijana Hernández & Equiza Vaquero, 2018). En el estudio de González Fernández y Torregrosa (2009), se pone de manifiesto que los deportistas tienen la misma formación académica que la sociedad en general, así se rompe el estereotipo de la falta de estudios de los deportistas profesionales (Conde Pascual, 2013).

En el ámbito del fútbol o del baloncesto, este es un concepto muy estudiado por expertos en la materia. En estas disciplinas consideradas deportes mayoritarios, existen estudios sobre esta temática que sirven de referencia para aquellos que están próximos al momento de la retirada (Chamorro et al., 2015), en los cuales, se exponen casuísticas de sujetos inmersos en esta situación con resultados exitosos, que muestran el camino a seguir física, personal y psicológicamente a todos aquellos deportistas profesionales que se encuentran al final de su carrera deportiva. La mayoría de los futbolistas profesionales esperan que la causa de su retirada sea por edad cronológica, porque la edad de los deportistas y el posible declive consecuente en el rendimiento deportivo es a menudo la causa más importante de esta, ya que ésta conlleva cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que no pueden pasar inadvertidos (Dosal Díaz, 2008). A este respecto, cabe añadir que la longevidad en las carreras deportivas varía entre las distintas modalidades deportivas (Erpié et al., 2004). Incluso puede variar dentro del mismo deporte, es el caso del balonmano, los porteros ocupan una posición en que no hay apenas contacto y sufren menos golpes que los jugadores de otras posiciones, es por este motivo por lo que generalmente tienen la posibilidad de alargar su carrera deportiva comparándolas con los jugadores de campo.

Es interesante conocer el término de carrera dual, hace referencia a la conciliación de la carrera deportiva y académica (Aquilina & Henry, 2010), pues se percibe como un aspecto facilitador a lo largo de esta etapa, y en los últimos años las investigaciones en este sentido están en aumento. Uno de los objetivos más importantes de la carrera dual se centra en conseguir el tratamiento equilibrado del deporte profesional y de la formación académica mediante una planificación e intervención adecuada (Lupo et al., 2015; Stambulova et al.,

2015) para que en un momento determinado puedan ofrecer salidas profesionales (Knights et al., 2016). Este tipo de carrera está muy apoyada a nivel europeo, existen programas que optimizan y facilitan su puesta en marcha (Comisión Europea, 2012) y las universidades también ofrecen programas de ayuda a los estudiantes que son deportistas profesionales.

En el presente estudio se analizan los factores que influyen en la retirada deportiva, entre los que se encuentran el nivel de estudios, la situación profesional, la vida familiar y la voluntariedad en la decisión de retirarse del deporte profesional. De estos factores, el nivel de estudios, resulta especialmente relevante, ya que, como señalan Morillas Cabezas et al. (2004), existe una clara diferencia entre los deportistas con formación académica superior y aquellos que no la poseen en cuanto a los motivos que los llevan a poner fin al deporte profesional.

Según Alfermann & Stambulova (2007), con un proceso de adaptación a la vida fuera del deporte profesional exitoso, se adaptan nuevos roles en la ocupación y familia. Sin embargo, el 17% de deportistas retirados experimentan procesos negativos, necesitando apoyo psicológico. Por este motivo en países como Canadá, Estados Unidos, Australia se inician programas de asistencia a deportistas retirados, facilitando la esta transición (Carlin & Los Fayos Ruiz, 2012).

Aunque no es el epicentro de este estudio el ámbito psicológico toma protagonismo en el proceso de retirada (Murphy, 1995), por lo que los logros deportivos están directamente relacionados. La consecución de objetivos, metas y propósitos son efectos positivos que potencian el desarrollo y el crecimiento personal (Blinde & Greendorfer, 1985).

Aquellos deportistas que planifican con anticipación su futuro, que tienen una actitud proactiva hacia el desarrollo personal y profesional (Vilanova & Puig, 2013), experimentan con más frecuencia estos efectos positivos, que aquellos deportistas que no prevén el fin de una etapa para comenzar con las garantías necesarias la vida sin la condición de deportista profesional (Martín, 1996).

Conocer los motivos de retirada propuestos en el estudio proporcionará un conocimiento amplio y profundo sobre las características de los jugadores que afrontan la retirada, de este modo los deportistas podrán tomar decisiones a nivel personal y las federaciones a nivel institucional para facilitar el afrontamiento a la vida fuera del deporte profesional (Grove et al., 1997).

Por todo lo anterior, el objetivo general del estudio es analizar cómo afectan las variables que se mencionan anteriormente (nivel de estudios, situación profesional, estado civil, familia y voluntariedad de retirarse) en la retirada del deporte profesional. De forma específica, el estudio pretende

facilitar el proceso a los deportistas profesionales que se encuentren próximos a la retirada deportiva, conociendo el camino que han tomado sus antecesores y así conocer los resultados exitosos.

## MÉTODO

El diseño del presente estudio fue exploratorio, descriptivo, relacional y transversal que se realiza en todo el territorio español, en concreto a exjugadores de la Liga ASOBAL.

### Muestra

La selección de participantes se llevó a cabo mediante muestreo no probabilístico consecutivo, seleccionando a todos los sujetos posibles a los que se tuvo acceso, que querían participar voluntariamente en este estudio y que cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- 1) Ser varones.
- 2) Poseer la distinción de jugador profesional de balonmano.
- 3) Retirados entre 2013 y 2023.

El estudio se centró exclusivamente en jugadores que participaron en la Liga ASOBAL, sin incluir aquellos que continuaron sus carreras en ligas extranjeras tras dejar la competición en España.

La muestra final estuvo compuesta por 95 participantes ( $n = 95$ ), con edades comprendidas entre 18 y 50 años. El cuestionario fue enviado a un total de 124 sujetos y por tanto el índice de participación fue de un 76,61%. El tamaño de la muestra obtiene un nivel de confianza del 95% con un margen de error del 5%, por tanto, los resultados son muy representativos.

### Instrumento

Para la recogida de información se utilizó una traducción y adaptación del cuestionario *Retirement from sports* (Alfermann et al., 2004). Este instrumento está compuesto por seis secciones que abarcan datos biográficos generales, información deportiva, la forma en que ocurrió la retirada, el periodo transitorio y afrontamiento, la situación profesional, la familia y red social, así como las consecuencias de la retirada deportiva. Sin embargo, solo se analizaron los ítems directamente relacionados con el objetivo del estudio, descartando aquellas preguntas que no aportan información relevante para los objetivos planteados.

El cuestionario incluye preguntas en distintos formatos, con un predominio de escalas tipo Likert de 1 a 5, donde 1 representa un motivo de retiro poco importante y

5 un motivo altamente relevante. Esta estructura permitía evaluar la percepción de los participantes sobre los factores que influyeron en su decisión de retirarse del balonmano profesional.

La elección de este cuestionario se justificó por su amplia aplicación en investigaciones previas sobre el retiro deportivo, así como por su fiabilidad y validez en contextos similares. Los ítems que conforman el cuestionario definitivo son aquellos que tienen relación directa con el objetivo del estudio.

### Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación, en primer lugar, se estableció comunicación con

un especialista en el área con el objetivo de obtener el cuestionario más adecuado para el estudio. Una vez seleccionado, se procedió a la identificación de los participantes, elaborando un listado de jugadores retirados en los últimos diez años y evaluando su disposición a participar en la investigación.

Posteriormente, se envió el enlace del cuestionario a los participantes a través de

*Google Forms*, estableciendo un plazo de sesenta días para la recopilación de respuestas. Durante este proceso, se implementaron medidas para garantizar la confidencialidad y el anonimato de los datos, informando a los participantes sobre la finalidad del estudio y obteniendo su consentimiento informado antes de completar el cuestionario.

Las respuestas fueron supervisadas para garantizar la validez del estudio, dos cuestionarios fueron descartados por la ausencia de respuestas a numerosos ítems y algunas preguntas incoherentes.

Finalizada la fase de recopilación, las respuestas obtenidas fueron exportadas a un

documento Excel, donde se llevó a cabo una limpieza de datos para seleccionar únicamente aquellas respuestas pertinentes al estudio. Finalmente, los datos fueron introducidos en el programa SPSS (versión 27) para su análisis, permitiendo su posterior interpretación y discusión en el marco de la investigación.

### Análisis estadístico

Para evaluar las relaciones entre los motivos de la retirada y las variables sociodemográficas, como el nivel de estudios, la situación profesional, el estado civil, el número de hijos, la edad de retirada y la voluntariedad de esta decisión, se aplicó la prueba de correlación de Spearman. La elección de esta prueba se debió a que las variables analizadas no siguen una distribución normal, según lo determinado mediante el test de Kolmogorov-Smirnov.

## Retirada del baloncesto profesional

## RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestra la relación entre los motivos de la retirada deportiva y el nivel de estudios de los encuestados. Se observa que los motivos laborales son los más frecuentes en todos los niveles educativos, con una tendencia creciente a medida que aumenta el nivel de estudios. Los jugadores con formación universitaria y de grado superior son los que reportan con mayor frecuencia la retirada por razones laborales, con medias de 3,91 y 3,64, respectivamente. Este patrón sugiere que, a mayor formación académica, los deportistas enfrentan una mayor presión para compatibilizar su carrera profesional con la práctica deportiva, lo que podría motivar su retiro.

Por otro lado, los deportistas con educación básica (primaria) destacan tanto los motivos laborales (3,33) como los económicos (3,00) como principales razones de su retirada. Esto indica que los jugadores con menor nivel educativo pueden enfrentar limitaciones económicas que condicionan su permanencia en el deporte de alto rendimiento.

En el caso de los jugadores con grado medio, los motivos de salud (4,50) son los más relevantes, lo que podría estar relacionado con una mayor carga física o menor acceso a recursos médicos y de rehabilitación. Mientras tanto, aquellos con bachillerato mencionan los motivos laborales (3,31) y de salud (2,94) con una distribución similar.

En contraste los motivos de relación y familiares son los que menos han influido en la decisión de retirada en todos los niveles educativos, con valores por debajo de 1,50 en la mayoría de los casos. Esto indica que factores como la relación con compañeros o entrenadores no parecen desempeñar un papel determinante en la decisión de retiro de los jugadores encuestados.

Estos resultados sugieren que la influencia del nivel educativo en la decisión de retirada deportiva puede estar mediada principalmente por la dificultad de compatibilizar el deporte con una trayectoria profesional en ascenso, así como por la estabilidad económica y el acceso a servicios de salud.

En la Tabla 2 se presentan los motivos de retirada deportiva en función de la situación profesional de los jugadores encuestados. Se observa que los motivos laborales son los más relevantes en todos los grupos, con medidas que oscilan entre 3,42 y 3,85, lo que sugiere que la necesidad de estabilidad económica y laboral es un factor determinante en la decisión de retirada, independientemente del tipo de empleo. Sin embargo, se identifican diferencias interesantes al comparar los grupos:

- Los funcionarios (3,85) y trabajadores por cuenta ajena (3,69) son quienes reportan con mayor frecuencia los motivos laborales como causa principal de retirada, lo que sugiere que la dedicación a la práctica deportiva

Tabla 1. Motivos de la retirada deportiva según el nivel de estudios.

Motivos	Primaria	Grado medio	Bachillerato	Grado superior	Universidad	Doctorado	Total
Laborales	<b>3,33 ± 1,36</b>	2,50 ± 2,12	3,31 ± 1,58	<b>3,64 ± 1,50</b>	<b>3,91 ± 1,42</b>	<b>3,67 ± 1,53</b>	3,69 ± 1,46
Deportivos	2,80 ± 1,30	1,00 ± 0	2,31 ± 1,19	2,55 ± 1,29	2,10 ± 1,45	3,00 ± 1,41	2,24 ± 1,36
De relación	2,00 ± 1,26	1,00 ± 0	1,67 ± 1,20	<b>1,18 ± 0,41</b>	<b>1,43 ± 0,97</b>	<b>2,33 ± 2,31</b>	1,49 ± 1,04
De salud	2,83 ± 1,60	<b>4,50 ± 0,71</b>	<b>2,94 ± 1,44</b>	3,09 ± 1,38	2,57 ± 1,45	2,00 ± 1,00	2,74 ± 1,44
Familiares	2,83 ± 1,60	1,50 ± 0,71	2,75 ± 1,44	<b>2,73 ± 1,35</b>	<b>2,40 ± 1,41</b>	<b>2,00 ± 1,73</b>	2,49 ± 1,40
Económicos	3,00 ± 1,55	1,50 ± 0,71	2,44 ± 1,46	2,64 ± 1,63	2,57 ± 1,49	3,00 ± 2,00	2,57 ± 1,48

Los datos que se encuentran en **negrita** hacen referencia a los datos más representativos de la tabla, siendo los motivos laborales los más habituales. Por otro lado, los de relación y familiares, son los menos incidentes.

Tabla 2. Motivos de la retirada deportiva según la situación profesional.

Motivos	Autónomo	Desempleado	Funcionario	Trabajador por cuenta ajena	Total
Laborales	<b>3,42 ± 1,56</b>	<b>3,67 ± 2,31</b>	<b>3,85 ± 1,60</b>	<b>3,69 ± 1,39</b>	<b>3,69 ± 1,47</b>
Deportivos	1,92 ± 1,17	2,33 ± 1,53	2,35 ± 1,50	2,29 ± 1,38	2,26 ± 1,37
De relación	1,17 ± 0,389	1,00 ± 0,000	1,30 ± 0,827	1,60 ± 1,21	1,50 ± 1,04
De salud	<b>3,33 ± 1,50</b>	1,67 ± 1,16	2,50 ± 1,43	<b>2,75 ± 1,43</b>	<b>2,73 ± 1,44</b>
Familiares	2,42 ± 1,44	3,00 ± 1,00	2,50 ± 1,50	2,51 ± 1,40	2,51 ± 1,40
Económicos	2,67 ± 1,56	3,33 ± 2,08	2,50 ± 1,43	2,55 ± 1,50	2,58 ± 1,49

Los datos en **negrita** se refieren a que los motivos laborales y de salud, son los más frecuentes, existiendo diferencias entre grupos.

se vuelve incompatible con el desarrollo profesional en estos sectores.

- Por otro lado, los desempleados (3,67) también citan los motivos laborales como la razón principal de retirada, seguidos de los económicos (3,33), lo que indica que la falta de ingresos puede condicionar la permanencia en la práctica deportiva.
- Los autónomos (3,42) presentan valores ligeramente inferiores, lo que podría deberse a una mayor flexibilidad laboral que les permite compatibilizar el deporte con su profesión.

Respecto a los motivos de salud, los datos muestran una diferencia notable entre los distintos grupos:

- Los autónomos (3,33) reportan el mayor impacto de los motivos de salud en su retirada, lo que sugiere que la exigencia física del deporte podría afectar su continuidad.
- En contraste, los desempleados (1,67) muestran la media más baja en este factor, lo que indica que su retiro está menos influenciado por lesiones o problemas físicos y más por factores económicos y laborales.
- Los funcionarios (2,50) y trabajadores por cuenta ajena (2,75) se encuentran en un punto intermedio, lo que sugiere que, aunque la salud es un factor relevante en la retirada, no es tan determinante como en los autónomos.

En cuanto a los motivos económicos, los desempleados (3,33) muestran el valor más alto, seguido de los autónomos (2,67), lo que confirma que la estabilidad financiera es clave para la continuidad en la práctica deportiva. En contraste, los funcionarios y trabajadores por cuenta ajena presentan valores más bajos (2,50 y 2,55, respectivamente), lo que indica que su decisión de retiro está menos influida por dificultades económicas.

Finalmente, los motivos de relación y familiares presentan valores más bajos en todos los grupos, con medias que

oscilan entre 1,00 y 3,00, lo que sugiere que estos factores tienen un menor impacto en la decisión de retirada.

Estos resultados evidencian que la situación profesional influye de manera diferenciada en la decisión de retiro, destacando la importancia de la estabilidad laboral y económica en este proceso. La comparación entre grupos resalta que los desempleados y autónomos enfrentan mayores dificultades económicas y de salud, mientras que los funcionarios y asalariados experimentan más conflictos entre su desarrollo profesional y la práctica deportiva.

El estado civil también puede influir en la decisión de la retirada del balonmano profesional (Tabla 3). Los casados, divorciados y solteros afirman que los motivos laborales son la principal razón de su retirada deportiva, con medias de 3,56, 4,20 y 3,79. El motivo de relación con entrenadores, compañeros, árbitros y familia es, de nuevo, el que menor repercusión tiene a la hora de tomar la decisión de retirarse. El motivo económico es más relevante en los divorciados y solteros para retirarse que en los casados. Además, los casados presentan medias más elevadas en los motivos familiares y de salud, con 2,65 y 2,94 respectivamente.

En la Tabla 4 se presentan los motivos de retirada en función del número de

hijos de los jugadores encuestados. Se observa que los motivos laborales siguen siendo los más predominantes en todos los grupos, aunque con una notable variabilidad según la cantidad de hijos.

- Los jugadores sin hijos muestran la media más alta en motivos laborales (3,94), lo que indica que la exigencia profesional es su principal razón de retirada. Además, reportan una mayor influencia de los motivos económicos (2,78), lo que sugiere que la estabilidad financiera es una preocupación clave para quienes no tienen responsabilidades familiares.
- En los jugadores con un hijo, los motivos laborales continúan siendo los más mencionados (3,64), pero destaca un incremento en los motivos familiares (3,00) y económicos (2,84) en comparación con quienes no

Tabla 3. Motivos de la retirada deportiva según el estado civil.

Motivos	Casado	Divorciado	Soltero	Total
Laborales	<b>3,56 ± 1,47</b>	<b>4,20 ± 0,447</b>	<b>3,79 ± 1,53</b>	<b>3,69 ± 1,46</b>
Deportivos	2,42 ± 1,50	2,20 ± 1,10	2,03 ± 1,21	2,24 ± 1,36
De relación	1,60 ± 1,20	1,40 ± 0,548	1,37 ± 0,852	1,49 ± 1,04
De salud	<b>2,94 ± 1,45</b>	2,60 ± 1,67	2,50 ± 1,39	<b>2,74 ± 1,44</b>
Familiares	2,65 ± 1,44	2,60 ± 1,14	2,29 ± 1,39	2,49 ± 1,40
Económicos	2,33 ± 1,51	2,80 ± 1,64	<b>2,84 ± 1,42</b>	2,57 ± 1,48

Los datos están en negrita porque atendiendo al estado civil, los grupos afirman que los motivos laborales son los más comunes.

## Retirada del balonmano profesional

tienen hijos. Esto sugiere que la carga familiar comienza a influir en la decisión de retirada, posiblemente por la necesidad de equilibrar responsabilidades deportivas y familiares.

Uno de los hallazgos más sorprendentes se encuentra en el grupo de jugadores con dos hijos, donde se observa un incremento significativo en los motivos de salud, pasando de 2,48 (jugadores con un hijo) a 3,18. Esta tendencia sugiere que el desgaste físico acumulado y las exigencias de mantener un equilibrio entre el deporte y la vida familiar pueden hacer que la salud se convierta en un factor determinante en la decisión de retirarse. A diferencia de otros grupos, donde los motivos laborales predominan, en este caso la salud parece jugar un papel más relevante, lo que podría indicar que los jugadores con dos hijos experimentan mayores dificultades para mantener el mismo nivel de rendimiento deportivo.

Por otro lado, los jugadores con familia numerosa (tres o más hijos) muestran una disminución en la importancia de los motivos laborales (2,71) y un aumento en los motivos familiares (3,14), convirtiéndose estos últimos en el factor más influyente en la retirada. Esto sugiere que, a medida que aumenta el número de hijos, la necesidad de dedicar más tiempo a la familia supera la influencia de los factores laborales o económicos en la decisión de retirarse.

En general, estos resultados reflejan que el impacto del número de hijos en la retirada deportiva no es lineal, sino que varía en función del equilibrio entre la vida familiar, la salud y la carrera deportiva. Mientras que los jugadores sin hijos se ven más afectados por factores laborales y económicos, aquellos con dos hijos presentan un mayor impacto de la salud, y los que tienen tres o más hijos priorizan los motivos familiares sobre los laborales.

La decisión, voluntaria o no, de retirarse también puede influir en los motivos de la retirada deportiva. En la Tabla 5 se puede observar que los motivos laborales son los que predominan en los jugadores que sí han decidido retirarse voluntariamente, seguido de los motivos económicos. Las medias

resultantes son 4,00 y 2,71, en cada caso. Por otro lado, los encuestados que no se han retirado voluntariamente tienen como motivos principales de su retirada los de salud y deportivos, con medias de 3,07 y 2,42 respectivamente.

La variable que más correlaciones significativas presenta es la que se refiere a la voluntariedad de la decisión de la retirada. Su relación con los motivos laborales es la que tiene más fuerza, con un nivel de significación de 0,00. Además, el coeficiente de correlación muestra una correlación negativa moderada. Por último, también hay correlación ( $p < 0,05$ ) con respecto a los motivos familiares y económicos. El resto de las variables no presentan correlación ( $p > 0,05$ ).

## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia de diversas variables en

la retirada deportiva de jugadores profesionales de balonmano, considerando aspectos como el nivel de estudios, la situación profesional, el estado civil, el número de hijos y la voluntariedad en la decisión de retirarse. Los resultados obtenidos permiten una interpretación integral que aporta nueva información sobre los factores que inciden en este proceso.

Las causas predominantes en la retirada son la edad cronológica y el posible declive consecuente en el rendimiento

Tabla 5. Motivos de la retirada deportiva según la voluntariedad de la decisión de retirarse.

Motivos	Sí	No	Total
Laborales	<b>4,00 ± 1,30</b>	2,14 ± 1,29	3,72 ± 1,45*
Deportivos	2,19 ± 1,37	<b>2,42 ± 1,31</b>	2,22 ± 1,36
De relación	1,51 ± 1,02	1,43 ± 1,09	1,49 ± 1,03
De salud	2,65 ± 1,35	<b>3,07 ± 1,86</b>	2,71 ± 1,43
Familiares	2,62 ± 1,39	1,79 ± 1,31	2,49 ± 1,40*
Económicos	<b>2,71 ± 1,43</b>	1,93 ± 1,59	2,59 ± 1,47*

Los datos en negrita atienden a los grupos más llamativos con respecto a la voluntariedad o no de retirarse.  
\* $p < 0,05$ .

Tabla 4. Motivos de la retirada deportiva según el número de hijos.

Motivos	0	1	2	3	Total
Laborales	3,94 ± 1,44	3,64 ± 1,52	<b>3,78 ± 1,38</b>	2,71 ± 1,50	<b>3,71 ± 1,46</b>
Deportivos	1,84 ± 1,13	2,30 ± 1,36	2,57 ± 1,48	2,33 ± 1,75	2,23 ± 1,36
De relación	1,41 ± 0,911	1,48 ± 0,918	1,43 ± 0,909	2,29 ± 1,89	1,50 ± 1,03
De salud	2,50 ± 1,46	2,48 ± 1,19	<b>3,18 ± 1,59</b>	2,86 ± 1,22	<b>2,73 ± 1,43</b>
Familiares	2,13 ± 1,31	<b>3,00 ± 1,47</b>	2,36 ± 1,25	<b>3,14 ± 1,68</b>	2,51 ± 1,40
Económicos	<b>2,78 ± 1,50</b>	2,84 ± 1,41	2,18 ± 1,49	2,43 ± 1,62	2,59 ± 1,48

Los datos en negrita hacen referencia a los motivos más frecuentes, que en este caso, están más polarizados.

deportivo ya que ésta conlleva cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que no pueden pasar inadvertidos. Dosié Díaz (2008), aportó esta visión en el mundo del fútbol. En cuanto al balonmano, los motivos laborales en la decisión de retirarse son los más influyentes, coincidiendo con estudios previos (González Fernández & Torregrosa, 2009). Los jugadores profesionales de balonmano suelen optar por la retirada cuando encuentran oportunidades laborales con mayor estabilidad y mejores condiciones salariales. Sin embargo, el presente estudio destaca que, aunque se trata de deportistas de élite, en muchos casos los salarios en el balonmano profesional son inferiores a los de otras profesiones sin cualificación, lo que podría explicar la tendencia a buscar una transición temprana hacia el mercado laboral.

En cuanto a la situación profesional, se observa una diferencia significativa entre los trabajadores autónomos y los asalariados. Mientras que los primeros priorizan los motivos laborales debido a la mayor carga de responsabilidad y la necesidad de atender su negocio, los segundos pueden encontrar mayor flexibilidad para compatibilizar el deporte con otras actividades laborales. Este hallazgo coincide con la literatura que señala la incompatibilidad entre el desarrollo profesional y la práctica deportiva como una causa frecuente de retirada (González & Bedoya López, 2003).

El estado civil también desempeña un papel clave en la decisión de retirarse. Los resultados muestran que los casados priorizan los motivos laborales, influenciados por la necesidad de mantener la estabilidad económica familiar. En cambio, los jugadores solteros y divorciados tienden a valorar más los aspectos económicos, destacándose que aquellos divorciados con hijos enfrentan obligaciones financieras que influyen en su decisión de retiro. Esta diferenciación refuerza la idea de que las responsabilidades familiares pueden modificar las motivaciones individuales hacia la retirada deportiva.

El número de hijos es otra variable determinante. Los jugadores sin hijos priorizan la estabilidad laboral como motivo de retiro, mientras que aquellos con uno o más hijos tienden a valorar más el tiempo en familia. La alta carga horaria del balonmano profesional, con competiciones y entrenamientos que ocupan la mayor parte del año, hace que los deportistas con descendencia reconsideren la continuidad en la élite para dedicar más tiempo a su vida familiar.

En lo que respecta a la voluntariedad en la retirada, se observa que aquellos jugadores que deciden retirarse por voluntad propia lo hacen motivados por oportunidades laborales de calidad, con mejores condiciones económicas y proyección a largo plazo. En cambio, quienes se retiran de manera forzada mencionan principalmente la falta de ofertas de renovación o propuestas contractuales rentables, así

como problemas de salud derivados de lesiones. La relación entre lesiones y retirada deportiva ha sido ampliamente documentada en la literatura, subrayando la vulnerabilidad de los deportistas profesionales ante este tipo de factores (González & Bedoya López, 2003).

### Comparaciones entre resultados

El análisis comparativo de los resultados revela que los motivos laborales son el factor predominante en todos los grupos, aunque con matices dependiendo de las variables personales. Mientras que los jugadores solteros y divorciados priorizan los aspectos económicos, los casados y aquellos con hijos tienden a valorar más la conciliación familiar. Además, los trabajadores autónomos muestran una mayor preocupación por la estabilidad laboral, en contraste con los asalariados, quienes pueden permitirse prolongar su carrera deportiva gracias a un entorno laboral más flexible. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el contexto individual de cada jugador para entender su decisión de retirada.

### Implicaciones teóricas y prácticas

Desde una perspectiva teórica, los resultados refuerzan la necesidad de abordar la retirada deportiva desde un enfoque multidimensional, considerando tanto los factores laborales como los personales y familiares. Se confirma la relevancia de la teoría de la transición de la carrera deportiva (González & Bedoya López, 2003), que sugiere que la adaptación al retiro depende de múltiples factores interrelacionados.

A nivel práctico, los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para diseñar estrategias de apoyo a los jugadores en transición. Se recomienda la implementación de programas de asesoramiento profesional desde las categorías inferiores, facilitando la preparación para la vida post-deportiva.

Además, los clubes y federaciones podrían ofrecer planes de formación y capacitación laboral para que los jugadores cuenten con herramientas que les permitan una transición más fluida hacia el mercado de trabajo. Especialmente, sería beneficioso diseñar programas específicos para jugadores autónomos y con responsabilidades familiares, brindándoles opciones de conciliación y alternativas laborales seguras.

### Integración de la literatura

Una revisión crítica de la literatura existente revela que, si bien varios estudios han abordado la retirada deportiva en diferentes disciplinas, hay una falta de investigaciones específicas sobre el balonmano profesional. Esto subraya la necesidad de continuar explorando este fenómeno en el



- Grove, J. R., Lavalle, D., & Gordon, S. (1997). Cómo afrontar la retirada del deporte: la influencia de la identidad atlética. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191-203. <https://doi.org/10.1080/10613209708498481>
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end of athletic career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291-308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128952>
- Lupo, C., Guidotti, F., Gonçalves, C. E., Moreira, L., Topic, M. D., Bellardini, H., Tankonogs, M., Coim, A., & Capranica, L. (2015). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 151-160. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.960557>
- Martin, J. J. (1996). Transitions out of competitive sport for athletes with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 128-136. [http://www.researchgate.net/publication/23471525\\_Transitions\\_out\\_of\\_Competitive\\_Sport\\_for\\_Athletes\\_with\\_Disabilities](http://www.researchgate.net/publication/23471525_Transitions_out_of_Competitive_Sport_for_Athletes_with_Disabilities)
- Monllas Cabezas, M., Gamito Manzano, J. M., Gómez Benítez, M. A., Sánchez Loquito, J. E., & Villente Martín, M. (2004). Estudio de las dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de élite en el desarrollo de su vida personal, social, académica y deportiva-competitiva. *Revista Digital*, 10(74).
- Murphy, S. (1995). Transitions in competitive sport: maximizing individual potential. *Sport Psychology Interventions*.
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnar, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.06.007>
- Subijana Hernández, C. L., & Ezguza Vaquero, X. (2018). La retirada en natación: La vida fuera del agua. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421, 101-121. <https://doi.org/10.55166/veefd.v421.a29>
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Vilanova, A., & Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 61-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4206028>



## ARTÍCULO ORIGINAL

<https://doi.org/10.6063/motricidade.38739>

## Impacto entre el perfil sociodemográfico y la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano en la Liga Asobal

Impact between the sociodemographic profile and the retirement age of professional handball players in the Asobal League

Jose Cuenca<sup>1\*</sup>, Ana María Gallardo<sup>1</sup>, Carlos Chavarría-Ortiz<sup>2</sup>, Rafael Baena-González<sup>2</sup>

## RESUMEN

La retirada deportiva es algo inherente al deporte profesional. El balonmano es un deporte minoritario en el que la mayoría de los deportistas tienen que continuar su vida laboral fuera del deporte una vez retirados de este. El objetivo de este estudio fue analizar cómo influye la edad en las distintas variables que inciden en el proceso de retirada deportiva. La muestra está compuesta por 95 jugadores profesionales de balonmano, todos varones, ex militantes de la liga ASOBAL y retirados en los últimos 10 años. Se les ha administrado un cuestionario validado. Para analizar los resultados que arroja el cuestionario se ha llevado a cabo un estudio descriptivo, relacional y transversal. La edad de retirada está muy polarizada dependiendo de la variable a la que se haga referencia. Las variables nivel de estudios y situación profesional no tienen relación significativa con la edad de retirada, sin embargo, el estado civil y la descendencia están relacionadas significativamente.

**PALABRAS CLAVE:** balonmano; retirada deportiva; transición; edad; consecuencias.

## ABSTRACT

Sports retirement is something inherent to professional sports. Handball is a minority sport in which the most athletes have to continue their working life outside of the sport once they retire from it. The objective of this study was to analyse how age influences the different variables that affect the sports retirement process. The sample is made up of 95 professional handball players, all men, former members of the ASOBAL league and retired in the last 10 years. They have been administered a validated questionnaire. To analyse the results obtained from the questionnaire, a descriptive, relational and transversal study has been carried out. The retirement age is very polarized depending on the variable referred to. The variables level of education and professional status have no significant relationship with retirement age, however, marital status and offspring are significantly related.

**KEYWORDS:** handball; sports retirement; transition; age; consequences.

## INTRODUCCIÓN

Todos los deportistas profesionales se retiran al menos una vez en la vida (González Fernández & Torregrosa, 2009) y esto ocurre porque existen situaciones que hacen que los deportistas vuelvan al deporte profesional una vez retirados,

ya sea por necesidades de algún club en un momento concreto de la temporada, o para sustituir a un jugador lesionado de larga duración. La retirada se percibe como una transición en la que los jugadores cambian su condición de deportista profesional a deportista retirado (González Fernández & Bedoya López, 2008).

<sup>1</sup>Universidad Católica de Murcia, Facultad de Deporte – Murcia, España.

<sup>2</sup>Escuela Universitaria de Osuna, Centro adscrito a la Universidad de Sevilla – Osuna, España.

\*Autor correspondiente: Calle Inmaculada Concepción 6, 2ªA – CP. 14900 – Fuente Genil, Córdoba, España. Email: cuencacano100@gmail.com

Conflicto de intereses: nada que declarar. Financiación: nada que declarar.

Recibido: 04/11/2024. Aceptado: 16/03/2025.

### Edad de retirada en la Liga Asobal

Según Díaz de Corcuera (2017), se trata de un proceso que genera incertidumbre y que dependiendo del deportista y del contexto puede resultar positivo o negativo. El final de la carrera deportiva de los profesionales en general es un periodo importante para su posterior adaptación a la vida fuera del deporte, aunque en países como China, Rusia o Francia, estos sujetos ya retirados, tienden a reubicarse dentro del deporte, pero asumiendo otro rol, ya sea entrenador, director deportivo o miembro de la directiva (Carlin & Los Fayos Ruiz, 2012), así se enfatiza con el proceso de retirada deportiva y los deportistas presentan mejores resultados de afrontamiento (Lorenzo & Rocío Bobórquez, 2013).

Subijana Hernández y Equiza Vaquero (2018) indican cómo los deportistas profesionales que practican natación remiten mejores resultados de afrontamiento porque dan la misma importancia al deporte profesional que a una segunda actividad, ya sea laboral o académica. En este sentido, es interesante conocer el término carrera dual, un fenómeno orientado a la conciliación de la carrera académica y deportiva profesional. Para que, en el futuro, concretamente cuando se acerca la edad de retirada, los deportistas puedan tener salidas profesionales (Knights et al., 2016).

En los últimos años, los investigadores han ampliado su campo de interés desde la jubilación hasta las transiciones profesionales en el deporte (Torregrosa, Sanchez, & Cruz, 2004). En este sentido, el concepto de retirada está más estudiado en los deportes mayoritarios como fútbol o baloncesto (López Chamorro et al., 2015). En el mundo del fútbol, la principal causa de retirada se produce por la edad cronológica y el consecuente descenso en su rendimiento deportivo (Dasil, 2004). Aquí es necesario añadir que la longevidad de las carreras deportivas difiere dependiendo a la disciplina deportiva que se haga referencia (Eryiç et al., 2004).

Con frecuencia, la retirada deportiva se produce a edades muy tempranas (Conde Pascual, 2014), por lo que los deportistas generalmente continúan con su carrera laboral. Este suceso no tiene por qué ser negativo si se realizan los ajustes necesarios (Wylleman et al., 2004). Para ello, hay que tener en cuenta diversos factores, como la causa de la retirada deportiva, factores psicosociales y recursos disponibles, que influyen en la integración sociolaboral de ex deportistas.

En referencia a la relación de la edad y estatus marital con la manera de manejar la transición, no se han encontrado relaciones significativas. Esto contrasta con el supuesto de Howe y Ogilvie (1991), que indican que los deportistas se retiran a una edad superior a los 30 y los que tienen relaciones maritales estables manejan mejor la transición deportiva.

Actualmente, existen diversos motivos por los que un deportista se retira del deporte, los casos varían dependiendo

de las dificultades o intereses que presenta la persona en el momento que decide realizarlo. Taylor y Ogilvie (1994) describen que entre las causas más comunes se encuentran las siguientes: la edad cronológica considerado como un factor que más afecta por la disminución de rendimiento, el rechazo que sucede cuando los entrenadores ya no eligen al deportista para competir y las lesiones siendo uno de los motivos más frecuentes y donde las transiciones suelen ser más traumáticas (Rubio et al., 2014). De igual forma, Moesch et al. (2012), realizaron un estudio con 68 ex atletas de élite de diferentes deportes para identificar las causas de su retiro en donde encontraron tres motivos más mencionados, que fueron la disminución de la motivación, lesiones o problemas de salud y problemas familiares.

En recientes estudios (Lorenzo Fernández & Bueno Moreno, 2012; Puig & Vilanova, 2006), se defiende que la conciencia de futuro es uno de los recursos importantes para hacer frente a la retirada deportiva; se menciona la importancia de ser conscientes de que la carrera deportiva terminará y deberán trabajar y, concluyen, que la satisfacción de la carrera futura depende de la conciencia de futuro (Torregrosa, Boicados et al., 2004). La planificación de la retirada deportiva es otro de los recursos influyentes en la retirada; y, a su vez, la consecución de objetivos es un factor importante para poder empezar a planificar la retirada (Lorenzo Fernández & Bueno Moreno, 2012).

Por todo lo anterior, el objetivo de este estudio es analizar la relación entre el perfil sociodemográfico (nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada) y la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano de la Liga Asobal (Liga Profesional de Clubes Españoles de Balonmano). Conocer la relación de la edad con las variables propuestas en el estudio proporcionará un conocimiento amplio y profundo sobre las características de los jugadores que afrontan la retirada, de este modo los deportistas podrán tomar decisiones a nivel personal y las federaciones a nivel institucional para facilitar el afrontamiento a la vida fuera del deporte profesional (Grove et al., 1997).

## MÉTODO

La presente investigación se enmarcó en la metodología exploratoria, descriptiva, relacional y transversal, realizada en todo el territorio español.

## Muestra

Se realiza un cribado para obtener participantes con las siguientes características: todos varones, nacidos en España,

poseedores de la distinción de jugador profesional de balonmano y retirados en los últimos 10 años. Se obtuvieron respuestas de un total de 95 participantes ( $n = 95$ ), con edades comprendidas entre 18 y 50 años.

### Instrumentos

Para la recogida de información se utilizó una traducción y adaptación del cuestionario *Retirement from sports* (Allfermann et al., 2004), compuesto por siete secciones: datos biográficos generales, datos biográficos deportivos, como sucedió la retirada deportiva, periodo transitorio y afrontamiento, profesión, familia y red social y, por último, consecuencias de la retirada deportiva. El cuestionario contiene un total de 50 ítems, de los que se analizan aquellos que muestran relación directa con la edad de retirada de los deportistas profesionales y con el objetivo del estudio.

Las opciones de respuesta son de escala tipo Likert y oscilan entre 1 y 5, siendo 1 *nada*, 2 *poco*, 3 *moderada*, 4 *bastante* y 5 *mucha*.

### Procedimiento

En primer lugar, se realizó una selección de todos aquellos jugadores retirados que cumplen con los criterios de inclusión. Posteriormente se elabora un listado de toda la muestra que previamente dieron su conformidad, y se les envió por mail el enlace del cuestionario a través de Google Forms para que puedan cumplimentarlo.

En un plazo de aproximadamente 60 días se obtienen las respuestas de todos los participantes que conforman la muestra

( $n = 95$ ). Los resultados se plasman en un documento Excel para extraer las respuestas que interesan al estudio y posteriormente analizarlas con el programa de análisis estadístico SPSS en su versión 27.

### Análisis estadístico

Para el análisis de las correlaciones entre las variables sociodemográficas (nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de la retirada) y la edad de retirada, se ha aplicado la correlación de Spearman para datos no paramétricos porque no existe normalidad en las variables estudiadas una vez aplicado el test de Kolmogorov-Smirnov.

Después de exponer los estadísticos descriptivos (media y desviación típica), de los ítems de interés en este estudio, se relacionan con las características sociodemográficas de los participantes.

Debido a la existencia de relación entre variables y para identificar qué grupos muestran diferencias entre sí, se ha llevado a cabo un análisis post-hoc consistente en la aplicación de la prueba de Dunn, la prueba Chi-cuadrado de Pearson y la H de Kruskal-Wallis.

## RESULTADOS

En la Tabla 1, se muestran los descriptivos de la edad según las siguientes variables; nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada del deporte profesional.

Tabla 1. Edad de retirada según el nivel de estudios, estado civil, situación profesional, descendencia y opinión sobre el momento de su retirada.

Nivel de estudios M ± DT	Estado Civil M ± DT	Situación profesional M ± DT	Descendencia M ± DT	Opinión sobre el momento de su retirada M ± DT
Primaria 35,67 ± 7,52	Casado 36,29 ± 4,91	Autónomo 32,50 ± 5,26	Si 36,45 ± 5,10	Muy pronto 30,40 ± 5,50
Grado medio 40,50 ± 3,53	Divorciado 39,20 ± 4,86	Desempleado 35,33 ± 5,50	No 31,72 ± 3,67	Antes del momento adecuado 31,96 ± 4,84
Bachillerato 35,00 ± 7,05	Soltero 32,45 ± 4,55	Funcionario 34,65 ± 5,07		En un momento bastante oportuno 35,72 ± 4,53
Grado Superior 35,82 ± 2,82		Trabajador por cuenta ajena 35,45 ± 5,19		Un poco tarde 35,50 ± 3,58
Universidad 34,09 ± 4,66				Muy tarde 44,00 ± 4,58
Doctorado 38,33 ± 2,51				
Total 34,85 ± 5,17	Total 34,85 ± 5,17*	Total 34,88 ± 5,19	Total 34,85 ± 5,17*	Total 34,75 ± 5,15*

\*Indica la existencia de significación en las variables.

Las variables están en negrita porque es lo que se estudia en la tabla. Los valores que están en negrita son los que se mencionan en la explicación previa a la tabla, siendo en su mayoría los máximos y mínimos de cada variable. El objetivo es facilitar la búsqueda de datos al lector, para favorecer la comprensión del artículo.

## Edad de retirada en la Liga Asobal

La media de la edad de retiro varía significativamente entre los diferentes niveles de estudio, siendo  $40,50 \pm 3,53$  para grado medio y  $34,09 \pm 4,66$  para estudios universitarios. Según el estado civil, los valores oscilan entre  $32,45 \pm 4,55$  años para los solteros hasta los  $39,20 \pm 4,86$  para los divorciados. En cuanto a la situación profesional, los valores más bajos corresponden a los autónomos con un  $32,50 \pm 5,26$  y a los trabajadores por cuenta ajena, con  $35,45 \pm 5,19$ , por contra los que muestran una edad de retirada mayor son los desempleados, con  $35,33 \pm 5,50$ . Atendiendo a la descendencia, la edad más alta es para aquellos que tienen hijos ( $36,45 \pm 5,10$ ), y la más baja para los que no tienen descendencia ( $31,72 \pm 3,67$ ). Por último, según la opinión sobre el momento de la retirada, los que consideraron que su carrera terminó muy pronto, es de  $30,40 \pm 5,50$ , sin embargo, aquellos que sintieron que su carrera terminó muy tarde es de  $44,00 \pm 4,58$  (Tabla 1).

A continuación, se realiza la prueba Kolmogorov-Smirnov para conocer si las variables siguen una distribución normal, todas ellas se comportan de forma no paramétrica ( $p < 0,05$ ). Por tanto, se utiliza el estadístico Rho de Spearman para medir el grado de asociación y la existencia de correlación entre las distintas variables.

En la Tabla 2, se observan los resultados de la prueba de correlación de Spearman entre la edad de retirada y las variables descriptivas, muestran que la edad no está relacionada significativamente con el nivel de estudios y a la situación profesional. Sin embargo, el estado civil, la descendencia y la opinión sobre el momento de la retirada sí muestran una relación significativa con respecto a la edad ( $p < 0,05$ ).

Debido a la existencia de relación entre la edad de retirada con el estado civil y la opinión con respecto a si su retirada fue demasiado pronto o demasiado tarde, se ha realizado un análisis post-hoc consistente en la aplicación de la prueba de Dunn. Con ello, se compara cada par de grupos de la variable nominal, con el objetivo de encontrar aquellos pares que muestran diferencias significativas y que, por tanto, provocan la dependencia. En el caso de la variable descendencia, al ser dicotómica, no se realiza post-hoc, pues tan solo se tienen dos grupos.

En el estudio del estado civil, las diferencias significativas se encuentran entre solteros y casados, y solteros y divorciados. Se aprecian notables diferencias con la variable antes del momento adecuado y en un momento bastante oportuno (Tabla 3).

Tabla 2. Prueba de correlación de Spearman bivariada entre la edad de retirada y las diferentes variables sociodemográficas e ítems.

		Nivel de estudios	Situación profesional	Estado civil	Descendencia	Su carrera terminó...
Edad de retirada	Coefficiente de correlación	-0,05	17	-0,37	-0,47	0,45
	Significación	63	10	0,00	0,00	0,00

Los valores están destacados porque estado civil, descendencia y la opinión sobre el momento de retirada son variables que están relacionadas significativamente con la edad.

Tabla 3. Pruebas post-hoc (análisis Dunn) en base a la variable edad.

		Significación	Significación ajustada
Estado civil	Soltero - Casado	0,00	0,00
	Soltero - Divorciado	0,00	0,01
	Casado - Divorciado	0,42	1,00
Opinión sobre fin de carrera	Muy pronto - Antes de momento adecuado	0,67	1,00
	Muy pronto - En un momento bastante oportuno	0,05	0,51
	Muy pronto - Un poco tarde	0,07	0,79
	Muy pronto - Muy tarde	0,01	0,19
	Antes del momento adecuado - En un momento bastante oportuno	0,00	0,01
	Antes del momento adecuado - Un poco tarde	0,02	0,25
	Antes del momento adecuado - Muy tarde	0,01	0,11
	En un momento bastante oportuno - Un poco tarde	0,61	1,00
	En un momento bastante oportuno - Muy tarde	0,14	1,00
	Un poco tarde - Muy tarde	0,22	1,00

Los valores están destacados porque existen diferencias significativas entre soltero-casado y soltero-divorciado.

## DISCUSIÓN

El objetivo del estudio fue analizar cómo afectan las variables *nivel de estudios, situación profesional, estado civil, descendencia y opinión sobre el momento de la retirada* en sobre la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano.

Es fundamental el análisis y estudio del momento de la retirada deportiva (Pallarés et al., 2011), en este sentido, existen estudios que corroboran que los jugadores que habían alcanzado sus objetivos deportivos manejaron positivamente la retirada (Carlin et al., 2009).

Al respecto, casi la mitad de los jugadores en activo consideran que consiguieron sus objetivos frente a un cuarto de la muestra del estudio de Erpič et al. (2004). Sin embargo, haciendo referencia a los deportistas retirados, a pesar de que un alto porcentaje de jugadores hayan logrado sus objetivos, no pensaron en la retirada y, por tanto, no la planificaron (Subijana Hernández et al., 2018).

Con respecto al *nivel de estudios y a la situación profesional*, se aprecia un coeficiente de correlación que no es estadísticamente significativo, por lo tanto, no existe una relación clara entre estas variables con la edad de la retirada de los profesionales. Sin embargo, en el caso de la variable *estado civil*, existe relación significativa con la edad de retirada, en este sentido, González Fernández y Torregrosa (2009), casi tres cuartos de los deportistas retirados están *casados*, apenas uno de cada diez *solteros* y la menor representación la tienen los *divorciados*, lo que indica que la mayoría de los deportistas han contraído matrimonio antes de dejar el deporte profesional. Igualmente, se observa que los *divorciados* son los que más tarde se retiran, las características asociadas a este estado civil permiten dilatar la carrera deportiva.

Los individuos con *descendencia* tienden a retirarse con mayor edad. Por contra los jugadores profesionales sin *descendencia*, con más libertad personal tienden a aventurarse en nuevos retos en otros campos profesionales y esto hace que su edad de retirada sea menor (Cebrián et al., 2011).

En cuanto a los grupos de *opinión sobre el momento de finalización de la carrera deportiva*, existe una relación significativa entre el *momento adecuado o no* y la edad a la que se retiran los jugadores profesionales de balonmano (González Fernández & Bedoya López, 2008).

Respecto a las expectativas de los jugadores, según Duque-Ingunza y Dosil (2017), cabe destacar que no hay relación entre la *edad del participante y la frecuencia con la que piensa en la retirada y la cantidad de ansiedad que sufren pensando en ella* (Olivares Tenza et al., 2016). Por tanto, aunque la retirada esté cercana, esta no provoca excesivo estrés en el jugador.

Además, se sugiere el estudio de la relación de las variables contempladas con la edad de la retirada en el sexo femenino,

concretamente en la Liga Iberdrola, así como en otros contextos internacionales. Como principales limitaciones se han encontrado sujetos con dificultad para cumplimentar el cuestionario online y escasa bibliografía sobre esta área de investigación.

## CONCLUSIONES

La media de la edad de retirada está muy polarizada dentro de las variables que incluye el estudio, los sujetos que afrontan la retirada deportiva más tarde son aquellos que opinan que el *momento de su retirada fue muy tarde*, no hay ninguna variable que hayamos estudiado que supere esa edad (44,00). Igualmente, los que se retiran antes, son aquellos que opinan que el *momento de su retirada fue muy pronto* y tampoco hay ninguna variable que esté por debajo (30,40).

No existe relación significativa entre la edad y las variables descriptivas de *nivel de estudios y situación profesional*. Por otro lado, sí que está relacionada significativamente la edad con el *estado civil, la descendencia y la opinión sobre el momento de la retirada*.

Se pone de manifiesto que existen diferencias significativas entre *solteros y casados y solteros y divorciados*. Igualmente, se aprecian diferencias con la variable *antes del momento adecuado y en un momento bastante oportuno*.

Según el nivel de estudios, aquellos deportistas que poseen formación académica de *grado medio* son los que más tarde se retiran, llegando a una media de edad de 40,50. Sin embargo, los que se retiran antes son aquellos que han obtenido *titulación universitaria* (34,09), aquí se pone de manifiesto la precariedad del balonmano profesional en la actualidad, ya que existen trabajos que no exigen cualificación, con mejores condiciones salariales y de conciliación que el balonmano profesional.

## REFERENCIAS

- Allermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 61-75. [https://doi.org/10.1016/S1492-7097\(03\)00041-X](https://doi.org/10.1016/S1492-7097(03)00041-X)
- Carlin, M., & Los Fajos Ruiz, E. C. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(1), 103-110. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100009>
- Carlin, M., Saiguero, A., Márquez-Rosa, S., & Los Fajos Ruiz, E. J. C. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 9*(1), 85-99. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017437007>
- Cebrián, I., Moreno, G., & Tóharia, L. (2011). La estabilidad laboral y los programas de fomento de la contratación indefinida. *Hacienda Pública Española, 31*(98), 103-127. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017437007>



2025 (Noviembre), Retos, 72, 783-795 | ISSN: 1579-1726, eISSN: 1988-2041 <https://www.fecyt.es/index.php/retos/index>



## Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal

*A qualitative perspective on the retirement of handball players from the Asobal League*

---

### Autores

José Caesca <sup>1</sup>  
 Ana María Gallardo <sup>1</sup>  
 Carlos Chavarría-Cortiz <sup>2</sup>  
 Rafael Romero-González <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Católica de Murcia (España)  
<sup>2</sup> Escuela Universitaria de Ortesis (Centro adscrito a la Universidad de Sevilla, España)

Autor de correspondencia:  
 José Caesca Cano  
 josecaesca10@gmail.com

Recibido: 31-07-25  
 Aceptado: 25-08-25

---

### How to cite in APA

Caesca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Cortiz, C., & Romero-González, R. (2025). Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal. *Retos*, 72, 783-795. <https://doi.org/10.47797/retos.v72.i1.783>

---

### Resumen

**Introducción:** La retirada del balonmano profesional es algo inherente al deporte de élite, así como su posterior inserción laboral fuera del balonmano.  
**Objetivo:** El objetivo del estudio fue realizar una aproximación global a los dos fenómenos mencionados con anterioridad, retirada e inserción. Se analizaron los aspectos que movieron a los jugadores a tomar esta decisión y la adaptación a la nueva etapa.  
**Metodología:** La entrevista en profundidad fue la herramienta elegida para este trabajo de investigación, se presentó como la forma más sencilla para la recolección y análisis de datos y vivencias personales. Para que la muestra fuera homogénea, se decidió incluir a aquellos que se retiraron en la liga Asobal en los últimos 7 años, todos españoles y varones, 16 sujetos en total con edad media de 40.81±4.63 años.  
**Resultados:** En los resultados se apreció que todos optaron por continuar su formación académica después de la educación obligatoria, situando al estatus social que proporcionó el balonmano profesional como uno de los recursos fundamentales para la búsqueda de empleo.  
**Discusión:** Los datos, comparados con deportes como el fútbol o con deportistas olímpicos, mostraron las diferencias existentes entre ambos, principalmente con respecto al capital acumulado.  
**Conclusiones:** En el balonmano profesional, el equilibrio entre la formación académica y la actividad deportiva de alto nivel es una prioridad para muchos jugadores, facilitando así una transición futura y diversificación de oportunidades.

---

### Palabras clave

Balonmano; consecuencias; inserción laboral; retirada deportiva; transición.

---

### Abstract

**Introduction:** Retirement from professional handball is inherent to elite sport, as is subsequent job placement outside of handball.  
**Objective:** The objective of this study was to provide a comprehensive approach to the two aforementioned phenomena: retirement and reintegration. The factors that led the players to make this decision and their adaptation to the new era were analyzed.  
**Methodology:** In-depth interviews were the tool chosen for this research, presented as the simplest way to collect and analyze data and personal experiences. To ensure a homogeneous sample, it was decided to include those who retired from the Asobal League in the last 7 years. All were Spanish and male, 16 subjects in total with a mean age of 40.81 ± 4.63 years.  
**Results:** The results showed that all chose to continue their academic training after compulsory education, placing the social status provided by professional handball as one of the fundamental resources for finding employment.  
**Discussion:** The data, compared with sports like soccer or Olympic athletes, showed the differences between the two, primarily in terms of accumulated capital.  
**Conclusions:** In professional handball, balancing academic training with high-level sporting activity is a priority for many players, facilitating a future transition and diversifying opportunities.

---

### Keywords

Consequences; handball; job placement; retirement from sports; transition.



## Introducción

El deporte profesional y, por ende, los jugadores profesionales ocupan una posición prestigiosa en la sociedad. Actualmente se concibe como un fenómeno muy importante, colocándose por delante de cantantes y artistas, la prensa deportiva tiene más lectores que otras muchas categorías. Más si cabe en los deportes mayoritarios como el fútbol, tenis o baloncesto, en los que los jugadores tienen relativas facilidades para continuar con su vida al finalizar su carrera deportiva, ya que la remuneración es muy potente en estos deportes (Medrano & Caba, 2009). Pero esta situación no es la realidad de las demás disciplinas deportivas, los deportes llamados minoritarios en España viven en un mundo paralelo a los anteriores (Guerrero, 2023).

Uno de los deportes inmersos en este segundo grupo es el balonmano, un deporte de éxito que está consiguiendo numerosos títulos a nivel internacional y mundial. De este modo, se pone de manifiesto la poderosa influencia en la sociedad del balonmano español, no solo a nivel de selección, a nivel de clubes también se encuentra en fase de expansión. Esta competición de clubes se denomina División de Honor, Liga Asobal. Es la primera categoría del balonmano español, se compone por 16 equipos y se desarrolla en liga regular con partidos a doble vuelta, con dos puntos por victoria y uno por empate. El campeón es el equipo con más puntos a final de temporada y descienden los dos con menos puntuación. Desde 2022, se disputa una promoción entre el antepenúltimo clasificado y el subcampeón de la fase de ascenso para decidir una plaza en la Liga ASOBAL. Pese a que la Liga Asobal sufrió la crisis del 2008, en la actualidad no solo se ha recuperado, sino que se encuentra en uno de sus mejores momentos, una competición muy igualada y atractiva que cada día atrae a más fans. En la Liga ASOBAL, el análisis de la retirada deportiva adquiere un interés especial. La exigencia física, la intensidad de la competición y la creciente profesionalización del entorno hacen que la duración de la carrera esté sujeta a múltiples tensiones, y que los jugadores deban tomar decisiones críticas sobre su futuro en función de diversos condicionantes (Guirola-Gómez et al., 2018).

En balonmano, como en todos los deportes, la retirada deportiva es algo inevitable, todos los deportistas tienen que enfrentarse a este episodio por razones obvias de edad. Es difícil encontrar la edad óptima para afrontar la retirada deportiva, esta depende de la disciplina deportiva a la que se dedique el deportista (Fernández & Gómez-Millán, 2013). Un estudio realizado por North & Lavallee (2004), afirma que se retiran entre un 5% y un 7% de deportistas profesionales al año, contemplando una edad de 34 años, coincidiendo con los datos que arroja el estudio de Cuenca et al. (2025). Estos autores comprobaron que los deportistas que practican deportes como natación, gimnasia y judo se retiran entre los 24 y 30 años, por otro lado, los que practican vela, equitación o golf lo hacen después de los 40 años.

La retirada deportiva se entiende como un periodo transitorio, que dependiendo de numerosos factores internos y externos puede resultar positivo o negativo (Torregrosa et al., 2004; Wylleman et al., 2004). Aquellos sujetos que adoptan una actitud proactiva con respecto a su futuro fuera del deporte profesional, interesándose por su desarrollo personal y profesional, están asociados a resultados positivos, frente a los que no prevén el fin de esta etapa (Vilanova & Puig, 2013). Los intereses de los deportistas profesionales al final de su carrera son indicadores de éxito o fracaso, los que priorizan el deporte son aquellos que experimentaron más dificultad de adaptación y afrontamiento (López de Subijana & Equiza, 2018).

Muchos de los deportistas que se enfrentan a este episodio, se encuentran desubicados, esto sucede por el desconocimiento acerca de la retirada deportiva y por la desinformación acerca de este fenómeno (González & Bedoya, 2008). Provocando la necesidad de estudios como este, ofreciendo una visión empírica y robusta para cuestionar las hipótesis existentes y contribuir a la construcción de un marco teórico y práctico sobre el final de la carrera deportiva en general.

Un término fundamental y con una incidencia considerable en la retirada del deporte profesional es la carrera dual, definida como esa acción conciliadora de la carrera deportiva y académica (Aquilina & Henry, 2010), se percibe como un ente facilitador a lo largo de la transición y las investigaciones en este campo están en auge. El objetivo por excelencia es la consecución del equilibrio entre el deporte profesional y la formación académica por medio de una planificación e intervención acorde a las necesidades de cada sujeto (Lupo et al., 2015; Stambulova et al., 2014) para que aumente la oferta de salidas profesionales (Knights et al., 2015). En efecto, diferentes estudios afirman que los deportistas



tienen la misma formación académica que la sociedad en general, rompiendo con el estereotipo de la ausencia de estudios en el deporte de élite (Conde, 2013). Aunque, en el estudio de Carrillo & Paz (2024), que analiza la retirada deportiva de jugadores de fútbol, los resultados indican que no hay diferencias significativas entre los deportistas que llevan a cabo la carrera dual con aquellos que solo se dedican al deporte. Analizando los programas e iniciativas de apoyo y ayuda en el deporte profesional, se percibe la necesidad de la puesta en marcha de más programas de asesoramiento vocacional que faciliten la inserción al mundo laboral una vez acabada la carrera deportiva, aunque en países como España, Bélgica o Gran Bretaña se están desarrollando programas de este tipo (Flanagan & Winther, 2004).

El envejecimiento de los deportistas y su consecuente descenso de rendimiento son términos que los sujetos deben asimilar para hacer frente a la retirada del deporte profesional, la satisfacción de la carrera futura depende de la conciencia de futuro (Torregrosa et al., 2004). La integración de estos aspectos significa la consecución del objetivo primero para el comienzo de la planificación de la retirada (Lorenzo & Bueno, 2012). Investigaciones previas han mostrado que los factores que influyen en la retirada deportiva se agrupan en diversas dimensiones: físicas (como las lesiones o el deterioro del rendimiento), psicológicas (pérdida de motivación, estrés o agotamiento), sociales (presión familiar o necesidad de estabilidad), y estructurales (falta de apoyo institucional o limitadas oportunidades laborales tras la retirada) [Lavalley & Robinson, 2007; Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009]. La interacción entre estos factores varía en función del deportista, lo que sugiere que no todos los jugadores se retiran por los mismos motivos ni en las mismas condiciones. Por ejemplo, atendiendo a la edad, los jugadores más jóvenes podrían retirarse por lesiones graves o falta de oportunidades, mientras que los más veteranos lo harían por desgaste físico o por una decisión planificada ligada a su ciclo vital (Cuenca et al., 2025). Por otro lado, atendiendo al sexo, en el estudio de Mesquita et al. (2024), analiza la transición de 4 exfutbolistas retiradas, enumerando las razones así: i) el miedo a ser olvidadas; ii) el intento de crear un vínculo para una futura implicación como futuras entrenadoras; iii) la creencia de que como practicantes disfrutaban de un rol muy gratificante; iv) la presión social para seguir practicando a un nivel deportivo de élite.

Uno de los modelos teóricos transaccionales fue el desarrollado por Wylleman et al. (2004). Este modelo representa las etapas por las que pasan los deportistas a lo largo de su vida deportiva (Figura 1). Se analizan 4 niveles; el deportivo, el psicológico, el psicosocial y el desarrollo académico. Aquí se representan las transiciones producidas entre ellas:

Figura 1. Etapas que pasa el deportista durante su carrera deportiva (Wylleman et al., 2004).

Edad	10	15	20	25	30	35
<b>Carrera deportiva</b>	Iniciación	Desarrollo		Maestría Perfeccionamiento		Retirada Reubicación
<b>Desarrollo individual</b>	Infancia	Pubertad	Adolescencia	Juventud		Edad adulta
<b>Evaluación Otros significativos</b>	Padres Hermanos Amigos	Amigos Entrenador Padres		Pareja Entrenador		Familia (Entrenador)
<b>Desarrollo académico vocacional</b>	Educación primaria	Educación secundaria	Educación superior		Formación vocacional Ocupación profesional	

Atendiendo a la metodología se afirma la existencia de trabajos cuantitativos (González & Bedoya, 2003; Stambulova, 2001) y cualitativos (Koukouris, 2005; Pallares et al., 2011). Con respecto a los programas e iniciativas de ayuda en determinados deportes minoritarios como es el caso del balonmano, es muy necesario la puesta en funcionamiento del asesoramiento que facilite la inserción laboral al final de la carrera deportiva de los jugadores. Aunque en España existe algún programa de apoyo, no es muy conocido por aquellos que lo necesitan en un momento determinado.



Partiendo de esta realidad, el objetivo principal de este estudio es realizar una aproximación global y descriptiva al proceso de retirada deportiva y posterior inserción laboral en jugadores de balonmano de élite ya retirados en España. Se trata de un estudio cualitativo mediante entrevista abierta, que aborda aspectos tales como las causas que llevan a un deportista profesional a abandonar su carrera, hasta otros como el proceso de adaptación a una nueva realidad social y psicológica.

## Método

La entrevista en profundidad ha sido el método elegido para desarrollar este trabajo de investigación, ya que se presenta como la forma que más facilita la recolección y posterior análisis de vivencias personales y subjetivas que los jugadores de balonmano puedan tener durante su proceso de inserción en el mercado laboral (Heinemann, 2003). En concreto, la entrevista utilizada ha sido validada por Puig y Vilanova (2006), se utilizó en un estudio similar realizado a deportistas olímpicos y en otro realizado a futbolistas.

### Participantes

La muestra está formada por un total de 18 ex jugadores de balonmano (Liga Asobal), retirados en los últimos 7 años, todos varones, nacidos en España, con edades comprendidas entre 33 y 44 años ( $40.81 \pm 4.63$ ) que participaron de forma voluntaria en el estudio. Se guarda el anonimato de los entrevistados de forma estricta, distinguiendo las entrevistas obtenidas por numeración, del 1 al 18.

El total de entrevistas fueron 18, sin embargo, se eliminaron dos de ellas por la dificultad que presentaron los entrevistados para responder algunas cuestiones, mostrando dudas e incoherencias en multitud de respuestas. Por lo tanto, los participantes incluidos en el estudio fueron 16 (Tabla 1). El número de entrevistados se consideró adecuado, ya que todos los miembros del equipo de entrevistas y análisis concluyeron que, tras realizar las entrevistas mencionadas, se había alcanzado un punto de saturación y no surgía nueva información del procesamiento de datos en curso (Patton, 2002).

### Procedimiento

En primer lugar, se realizó una búsqueda de todos los jugadores retirados en los últimos 7 años, excluyendo aquellos que se retiraron del deporte profesional, pero continuaron su carrera en otras categorías de menor nivel. Una vez cerrada la búsqueda de los jugadores retirados, se contactó con cada uno de los participantes por teléfono, donde se les explicó el objetivo de la investigación, el procedimiento y la entrevista para que la pudieran cumplimentar. Se intentó mantener un contacto continuo, carácter cercano y clima agradable. El orden de las preguntas de la entrevista utilizada se siguió de forma lo más estricta posible en todos los sujetos. Asimismo, las entrevistas en su totalidad fueron realizadas por el autor de este estudio, con la ayuda de un documento PDF. Se opta por esta metodología porque hay preguntas que necesitan un tiempo para pensar y meditar las respuestas y así, se garantiza la veracidad y validez de estas a cada una de las preguntas. Se contactó con dos entrevistados después de enviar el documento por tener dificultad de interpretación en algunas cuestiones. Las entrevistas se realizaron durante el mes de mayo y junio del año 2025.

### Instrumento

Para la recogida de información se utilizó la entrevista propuesta y validada por Puig y Vilanova (2006). Esta herramienta es el método que mejor permite entrar en las vivencias subjetivas que los entrevistados tienen durante el proceso de inserción laboral. Las estrategias dependen totalmente de las características individuales de los sujetos, de ahí que sea imposible aplicar un método estandarizado. Tal y como indica Heinemann (2003) con la entrevista en profundidad es posible averiguar hechos no observables como los puntos de vista, opiniones, insinuaciones, valoraciones y emociones. Por lo tanto, es una de las mejores vías para conocer a los demás y permite que surjan aspectos no considerados previamente, en el curso de su realización, algo que en un cuestionario estructurado no puede suceder. Otra ventaja es que los y las deportistas pueden expresar el relato con sus propias palabras y sin limitaciones. De su lenguaje también se pueden deducir informaciones que resulten de interés para el estudio. En definitiva, se cree que la entrevista es el mejor método para entender el modo como las personas definen las situaciones, se crean una identidad y toman decisiones sobre su modo de actuar.



La herramienta en concreto está formada por 3 secciones; en la primera se pregunta por la situación actual y se ruega detallar tanto las características del trabajo que se realiza como la satisfacción o no que se pueda tener al respecto. Tras algunos ensayos se optó por iniciar con el presente, ya que era el modo de crear una situación apropiada para comenzar a pensar en el proceso que los había llevado al mismo. La segunda parte se centra en el relato del proceso de inserción laboral y se conduce a las personas entrevistadas a que intenten reconstruir con tanto detalle como sea posible todos los aspectos referidos al mismo. La tercera y última reconstruye el contexto en el marco del cual se ha desarrollado el mencionado proceso de inserción laboral. Mediante el relato se persigue que las personas den cuenta de su carrera deportiva (incidencias, logros, duración...), compaginación con estudios o no, los agentes socializadores que los han acompañado, seguimiento de programas de apoyo a deportistas, entre otros; desde la perspectiva de la inserción laboral y el modo cómo otros aspectos pudieran afectar o no a la misma.

Por supuesto, sin olvidar el principio básico de la entrevista en profundidad, que consiste en que las personas se expresen sin ningún tipo de condicionamiento, la guía es completamente abierta y cada persona puede abordar los temas de acuerdo con el orden que desee. Ahora bien, como ya se ha comentado, en el curso de las pruebas realizadas pudimos constatar que, sobre todo al principio de la entrevista, el orden propuesto permitió que el relato se iniciara con fluidez y se pudiera profundizar al máximo en los temas que interesaban sin que hubiera desviaciones hacia otros no relacionados con el objeto de estudio. En la figura 2 se muestra la guía de la entrevista llevada a cabo con los sujetos participantes en la investigación.

Figura 2. Guía de la entrevista.

<p><b>1. SITUACIÓN LABORAL ACTUAL</b>            ¿Cuál es tu situación laboral actual?            ¿Cuántos años hace que trabajas en esta organización?            ¿Cómo encontraste el empleo?            ¿Cuáles son tus condiciones laborales?            ¿Te satisface tu trabajo?            ¿Cómo te sientes en tu trabajo?</p>
<p><b>2. PROCESO DE INSERCIÓN LABORAL</b>            ¿Tuvieste otros empleos antes que este?            ¿Cuándo empezaste a trabajar?            ¿De qué empezaste a trabajar?            ¿Por qué cambiaste de empleo?            ¿Has estado desempleado?            ¿Qué fue a tu entender lo que te ayudó a encontrar tu primer empleo?            ¿Por qué?            ¿Tardaste mucho en encontrarlo?            ¿Y para los empleos posteriores?</p>
<p><b>3. EL CONTEXTO</b>  <b>Carrera deportiva y futuro profesional</b>            ¿Durante la carrera deportiva practicabas en tu futuro laboral?            ¿Practicabas con el deporte algún día de tus vacaciones?            ¿Hiciste alguna cosa pensando en el futuro?            ¿Estudabas durante la carrera deportiva?            ¿Y una vez terminada?            ¿Qué estudios tienes?            ¿Empezaste a trabajar cuando estabas en activo?            ¿Por qué empezaste a trabajar?            ¿Cómo compaginabas tu carrera deportiva con la laboral?            ¿Cómo te mantuviste durante tu carrera deportiva?            ¿Participaste en algún tipo de programa como 'Tobaccoport, Maestro, etc.'?            ¿En qué crees que te ayudaron más?</p> <p><b>Carrera deportiva</b>            ¿Cuántas horas entrenabas al día?            ¿Bones conseguidos            Lesiones y otro tipo de incidentes (conflictos con la federación, personas próximas...)            ¿Fines/as popular?            ¿La gente te reconocía?            ¿Salías en la prensa?            ¿Cuándo terminaste tu carrera deportiva?            ¿Cuál fue el motivo (lesión, ya tocaba dejarte de rendir...)?</p> <p><b>Agentes de socialización</b>            ¿Había alguien que te decía que tenías que pensar en tu futuro?</p>



### **Análisis de datos**

El mismo investigador que realizó las entrevistas con los participantes, llevó a cabo el proceso de análisis de los datos. Una vez transcritos todos los datos, el análisis consistió en organizar toda la información recopilada. Inmediatamente después, las respuestas se estructuraron en secciones que surgieron del análisis inductivo (Patton, 2002). La estructuración de los resultados, fue consensuada en varias reuniones por los investigadores participantes en el diseño de la investigación (Gil et al., 2010; Patton, 2002). Cada entrevista fue analizada individualmente por cada investigador, eliminando posibles efectos que conduzcan a una mala interpretación. Este proceso se conoce como validación por consenso triangular (Patton, 2002).

### **Resultados**

Este apartado comprende los efectos derivados del análisis de las entrevistas realizadas durante la investigación. Mediante la revisión de las respuestas de los participantes, se identifican patrones y temas recurrentes que permiten comprender las opiniones y circunstancias relacionadas con el objeto del estudio. Los resultados se organizan en torno a; conciencia de futuro, formación académica, capital, planificación de la carrera deportiva y valores, facilitando una visión e interpretación de la información recopilada.

Todos los entrevistados se encuentran con un puesto de trabajo, ya sea funcionario, trabajador por cuenta ajena o trabajador autónomo. Además, muestran satisfacción con la labor que desempeñan. Sólo 3 sujetos afirman haber estado en situación de desempleo, pero un corto periodo de tiempo; 1 mes, 4 meses y 11 meses respectivamente. La elección de la muestra permite tratar una serie de casos que, aunque presentan cierta homogeneidad en las respuestas, también difieren en aspectos fundamentales.

En el plano deportivo, como es común en la gran mayoría de los equipos profesionales de balonmano de la Liga Asobal, el tiempo de entrenamiento es homogéneo, entre 2-4 horas diarias, dependiendo de la estructura del día, si es con una sola sesión o con doble sesión, existiendo diferencias dependiendo del tramo de la temporada y de cuantas competiciones dispute cada equipo (Liga Asobal, Copa del Rey, Copa Asobal, Champions, EHF).

Con respecto al estado civil, solo un participante se encuentra soltero, esto puede deberse a que solo lleva un año retirado de la competición profesional y quizás no ha tenido tiempo de establecer una relación de pareja, los demás, todos tienen pareja, casados o divorciados. En este sentido, se afirma que disfrutar de tiempo de ocio los fines de semana y festivos tiene relación directa con la vida en pareja, cuando son jugadores profesionales en activo, todos esos días a los que se ha hecho referencia deben estar de viaje o concentrados para la competición, que, normalmente se disputa en fin de semana y festivos.

Con respecto a la guía de la entrevista y a las respuestas obtenidas, se detectan diferentes apartados que surgen de forma recurrente en la mayoría de los entrevistados, todos relacionados con la inserción laboral. Por esto, se han dividido en; conciencia de futuro, formación académica, planificación de la retirada, valores que aporta el deporte profesional y su transferencia a la vida.

#### **Conciencia de futuro**

Ser consciente que el deporte profesional es una etapa que tiene un final se antoja como una tarea necesaria para todos los deportistas, es algo inherente al deporte.

Estos pensamientos acerca del futuro aparecen con frecuencia en los jugadores de balonmano cuando se encuentran en los últimos años de su carrera deportiva, ya que, a diferencia de los deportes mayoritarios en España como el fútbol o el baloncesto, los deportistas tienen que incorporarse al mundo laboral cuando finalicen el deporte de élite. Aunque en casos aislados, le dan mucha más importancia al desarrollo laboral fuera del deporte profesional:

Nº1 "Terminé mi carrera deportiva porque la motivación de la consecución del éxito profesional fuera del balonmano era más grande. Ahora soy Médico, terminé mi especialidad y trabajo en una clínica privada".



En algunas ocasiones lo que los lleva a planificar y pensar sobre el futuro son situaciones que no se pueden controlar, como las lesiones:

Nº9 "Debido a una lesión de larga duración en mi rodilla (rotura del ligamento cruzado anterior), desembocó en una lenta recuperación y tuvo consecuencias, molestias asociadas a la operación. Esto, acompañado por la ausencia de una oferta que favorezca la conciliación familiar fue lo que me hizo pensar en el futuro fuera del deporte profesional".

En este caso, la preocupación sobre su futuro se origina con la aparición de una grave lesión de rodilla, acarreando molestias asociadas a la misma, que dificultan la vida cotidiana del entrevistado.

Existe homogeneidad de respuestas en cuanto a que empiezan a tomar conciencia de su futuro demasiado tarde, todos indican que con una planificación previa se puede afrontar esta transición con mejores garantías y resultados exitosos (Nº7)

#### **Formación académica**

Por un lado, la mayoría de los participantes cursan estudios superiores, algunos llegando a conseguir la distinción de doctor. Por otro lado, solo dos no llegan a la universidad y cursan Formación Profesional de Grado Superior.

Nº4 "Empecé alguna cosa que no llegué a finalizar, terminé el bachillerato e hice el Grado Superior de Actividad Física y Deporte. Dejé el futuro sin atar y fue en mis últimos años de carrera deportiva cuando preparé una oposición y la aprobé. Gracias a mis condiciones laborales puedo compatibilizar mi actividad de policía local con la de entrenador de balonmano en un equipo femenino".

También se recoge algún testimonio de acontecimientos casuales (no programados) que finalmente resultan tener utilidad en el proceso de búsqueda de empleo, de este modo, entran en el mercado de trabajo fuera del balonmano profesional:

Nº6 "Las prácticas asociadas a mi titulación universitaria fueron la antesala a mi situación profesional actual. Durante este periodo pudieron ver mis capacidades y actitud, características que me ha aportado el deporte profesional. Al final decidieron apostar por mí y ahora disfruto de unas condiciones laborales muy buenas".

En este apartado, de acuerdo con los resultados que arrojan las entrevistas, se afirma que todos los participantes compatibilizan la carrera deportiva profesional con la formación académica, lo que indica que llevan a cabo la carrera dual. Aunque la compatibilización con una segunda actividad económica no es posible en todos los casos:

Nº15 "La conciliación con el trabajo, que implicaba mayores responsabilidades, se volvió muy complicada. Ya tenía decidido que la temporada 2023-2024 sería la última".

#### **Capital**

Todos los participantes se mantienen gracias al salario de sus clubes y esa remuneración es la que le permite poder desarrollar la carrera dual con todas las garantías. Tan solo dos sujetos de la muestra compaginan el deporte profesional con otro trabajo ligado a su formación académica:

Nº6 "Económicamente contaba con el sueldo del club, y también con el salario de la empresa".

Nº7 "Tenía salario laboral y deportivo".

En el balonmano, al no existir remuneraciones a la altura del fútbol, baloncesto, golf u otros deportes potentes en el plano económico, ningún sujeto acude a gestores profesionales.

#### **Planificación de la retirada deportiva**

Aunque algunos entrevistados lo tienen presente desde muy pronto, generalmente no empiezan a ser conscientes de que la carrera deportiva termina hasta los últimos años en activo. La mayoría de ellos, indican que la causa que tomó más protagonismo para retirarse, fue la edad, aunque también mencionan aspectos referentes a necesidades externas:

Nº9 y Nº11 estaban preocupados por su salud fuera del balonmano profesional, las lesiones le causaban más problemas de los esperados y las consecuencias estaban afectando al desarrollo de su vida cotidiana, este es el motivo principal por el que se retiraron.



Nº1 valora su Grado Universitario y la conciliación con su pareja por encima del balonmano profesional. El Nº8 y el Nº15 catalogan como muy difícil la compatibilización del balonmano profesional con otra actividad ajena a la deportiva. El descenso del rendimiento, se posiciona a menudo como uno de los motivos más traumáticos de la retirada del deporte de élite, el Nº6 decide retirarse antes de llegar a ese punto. Las decisiones de los clubes también son fundamentales en el futuro de los jugadores, sobre todo en edades avanzadas, el Nº5 decide retirarse por la ausencia de una oferta atractiva, que desemboca en el descenso de la motivación (Nº4).

### Valores

Este apartado es el más extenso de los resultados, todos dedican más tiempo a las preguntas de esta sección que a las demás. Los entrevistados presentan una gran capacidad de sacrificio, consistencia y superación. Gracias al balonmano interiorizan aspectos que tienen transferencia con la vida fuera del deporte profesional; capacidad de trabajo en equipo, control de estrés, resistencia a la frustración, empatía y compromiso por el grupo.

Nº2 "Mi vida y mi carácter está muy influenciado por todo lo vivido en mi carrera deportiva sin lugar a dudas. Prácticamente todo lo que me ha pasado, es en torno al balonmano y siempre estaré muy agradecido".

Nº3 "El deporte es un agente formador y socializador que ha ayudado a moldear mi carácter y mi forma de ser y al que agradezco muchos de los valores que tengo como persona".

Nº4 "El deporte me ha aportado muchas cosas, me ha hecho conseguir unos valores que a mi parecer solo las personas que hemos estado en ese ámbito lo entendemos. Sabemos lidiar con frustraciones, tratando de no caerse de esa "montaña rusa" y sobre todo la comprensión".

Nº5 "Creo que ha forjado mucho mi personalidad imprimiendo valores muy importantes como el respeto, trabajo en equipo, disciplina, esfuerzo... que ahora aplico en el trabajo y en otras muchas facetas de mi vida".

Nº6 "Ha sido clave. Soy una persona muy disciplinada, y cuando me marco un objetivo, doy el 100% hasta alcanzarlo. Me he caído muchas veces, pero siempre me he levantado rápido, y eso me ha hecho crecer".

Nº8 "De forma muy positiva y enriquecedora, me ha aportado habilidades y competencias que me servirán a lo largo de mi vida, tanto en el plano profesional como personal".

Nº14 "Las relaciones sociales y el círculo social creado gracias al balonmano profesional, me permitió crear una red de contactos que me permitió encontrar mi empleo, actualmente me siento muy valorado con unas condiciones laborales que me han permitido aumentar mi familia, tengo una hija de 7 meses".

Tabla 1. Perfil y características más influyentes de los jugadores retirados de la Liga Asobal

Sujeto	Edad	Estado civil	Formación académica	Años en la élite	Ocupación actual	Motivo de la retirada	Influencia del deporte en el carácter (valores)
Nº1	33	En pareja	Universidad	5	Autónomo	Descenso de Motivación	Compartir varias actividades y control del estrés
Nº2	40	En pareja	Máster	12	Autónomo	Edad	Compromiso y empatía
Nº3	42	Casado	Doctorado	14	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Actitud proactiva
Nº4	32	En pareja	Grado superior	12	Funcionario	Descenso de motivación	Manejar la frustración
Nº5	42	En pareja	Máster	17	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Trabajo en equipo, disciplina y esfuerzo
Nº6	41	En pareja	Máster	18	Trabajador por cuenta ajena	Descenso de rendimiento y motivación	Control del estrés
Nº7	44	En pareja	Máster	8	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Capacidad de trabajo
Nº8	43	Casado	Doctorado	20	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Control del estrés, constancia y compañerismo
Nº9	36	En pareja	Universidad	6	Funcionario	Lesiones	Compromiso y compañerismo
Nº10	46	En pareja	Universidad	11	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Capacidad de trabajo, sacrificio
Nº11	31	En pareja	Máster	9	Trabajador por cuenta ajena	Lesiones	Capacidad de trabajo, trabajo en equipo
Nº12	40	Casado	Bachillerato	19	Trabajador por	Edad	Capacidad de trabajo en equipo



2025 [Notumiere]. *Retos*, 72, 783-795 ISSN: 1579-1724, eISSN: 1988-2041 <https://www.inciert.es/index.php/retos/index>

					cuenta ajena		
Nº13	41	En pareja	Grado superior	15	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Capacidad de trabajo en equipo, disciplina
Nº14	43	Casado	Grado superior	17	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Compañerismo
Nº15	32	En pareja	Máster	13	Trabajador por cuenta ajena	Difícil compatibilizar con el trabajo	Compañerismo, constancia y sacrificio
Nº16	37	Soltero	Grado superior	12	Trabajador por cuenta ajena	Edad	Bienestar físico y social

## Discusión

El objetivo general de esta investigación es llevar a cabo un análisis integral y descriptivo del proceso de retirada deportiva y la posterior transición hacia la inserción laboral en jugadores de balonmano de élite ya retirados en España. El estudio aborda aspectos como las motivaciones que conducen a un deportista profesional a abandonar su carrera deportiva, así como el proceso de adaptación a nuevas realidades sociales y psicológicas que enfrentan durante esta transición.

Según los resultados recogidos en las entrevistas, el futuro es incierto para todos los entrevistados, destacan la ausencia de planificación por parte de los entrevistados desde su etapa joven, por lo que presentan poca conciencia de futuro para la profesión a la que se dedican, ya que cuando terminen su carrera deportiva tienen que continuar trabajando. Una cuestión que tratan de solventar en los últimos años de carrera deportiva, preocupándose por su futuro y el ritmo de vida post- deporte profesional (Lorenzo & Bueno, 2012), a diferencia del estudio de Álvarez (2011), se aprecia que los deportistas no tienen una visión real sobre la temporalidad de su carrera deportiva, lo que dificulta en muchas ocasiones la transición y adaptación a la vida fuera del deporte.

Comparando los resultados de esta investigación con los obtenidos en estudios previos que utilizan la misma herramienta metodológica (Álvarez, 2011; Puig & Vilanova, 2006), se observa una diferencia significativa. Mientras que en dichos estudios hay sujetos que no pudieron o no quisieron compatibilizar el deporte profesional con la formación académica, lo que se conoce como carrera dual, en el presente estudio todos los participantes cursaron estudios durante su trayectoria en el balonmano de élite. Este hecho pone de relieve la precariedad económica que caracteriza al balonmano en España, a pesar de ser un deporte que ha cosechado importantes éxitos internacionales. A diferencia de los futbolistas analizados por Álvarez (2011) o los deportistas olímpicos estudiados por Puig y Vilanova (2006), los jugadores de balonmano no suelen acumular suficiente capital económico durante su carrera deportiva, lo que les obliga a continuar trabajando una vez retirados de la competición, para ello, es necesario conocer que los contratos son de corta duración y precarios en cuanto a sus condiciones, tal y como indica Hernández (2021), no todos los contratos de los jugadores profesionales de balonmano van ligados a una jugosa nómina, incluso existen casos de profesionales que compaginan su actividad profesional en el deporte con otra fuera de este. Esto se convierte en un factor decisivo en la calidad de vida de los jugadores profesionales de balonmano.

Además de las implicaciones económicas y formativas, también se identifican diferencias en el ámbito personal. En concreto, se ha observado que los jugadores retirados tienden a consolidar su vida en pareja una vez finalizada su carrera deportiva. Al comparar estos resultados con los del estudio de Cuenca et al. (2025), se confirma la dificultad que supone mantener relaciones sentimentales estables durante la etapa activa como deportistas de élite, lo que evidencia el impacto de la carrera deportiva no solo en lo profesional, sino también en la esfera afectiva y emocional.

Con respecto a la gestión del capital acumulado, el balonmano solo garantiza el vivir día a día, ningún entrevistado refiere otro testimonio. El aspecto económico es muy diferente a otros deportes, variable que permite enlazar esto con la formación académica. Los jugadores de balonmano tienden a formarse más que los demás, porque son conocedores que al final de su carrera, la formación avanzada es una ayuda para mantener e incluso aumentar el nivel de vida que tenían cuando disfrutaban de la distinción de jugadores de balonmano profesionales (Aquilina & Henry, 2010).

Si tuviésemos que clasificar la retirada de los jugadores de balonmano analizados en este estudio, la mayoría apuntan a la edad como factor determinante, algunos directamente y otros indirectamente, ya



que a medida que los jugadores son más veteranos, son tendentes a sufrir lesiones y a una recuperación más costosa (Fariña et al., 2016). En el mundo del fútbol los motivos son diferentes, los sujetos apuntan a causas estrictamente deportivas, sin referir apenas nada referente a agentes externos. Por lo tanto, sería una retirada voluntaria, no planificada (Álvarez 2011). Sin embargo, en el estudio de Díaz-Sánchez & Jodra (2023) los futbolistas sitúan a las lesiones como el principal motivo de abandono del deporte de élite.

Esta retirada, condicionada en gran parte por factores físicos, da paso a una etapa de transición hacia el ámbito laboral, en la que intervienen elementos adicionales. En este sentido, la búsqueda de empleo por parte de los jugadores profesionales de balonmano se vincula con lo señalado por Gabler (1997), quien destaca que la popularidad del deportista y la red de contactos generada durante su carrera activa son aspectos clave para su inserción en el mercado de trabajo. No obstante, resulta llamativa la desinformación que aún persiste en torno a las iniciativas existentes destinadas a apoyar esta transición, lo que supone un obstáculo adicional para una retirada planificada y sostenible.

En la parte final de la entrevista, los participantes explican cómo el balonmano les ha brindado valiosas experiencias de vida y les ha educado en diversos valores con los que se sienten identificados y satisfechos. La capacidad de sacrificio y el compañerismo son algunos de los aspectos que destacan. Según autores como Yarce (2005), estas cualidades son altamente valoradas en el ámbito laboral actual, ya que son apreciadas por los empleadores de hoy en día.

## Conclusiones

En consonancia a este estudio, se puso de manifiesto que el balonmano se sitúa en un espacio único comparado con deportes más practicados como el fútbol. Tanto económicamente como personalmente los jugadores profesionales de balonmano presentaron unas inquietudes muy diferentes durante su etapa de retirada.

El estudio reveló que los jugadores de balonmano en su totalidad, optan por continuar su carrera académica a la vez que la deportiva, lo que indica que la carrera dual es la opción elegida por todos, esto se produce por las características asociadas a esta disciplina deportiva, que como se ha comentado en el cuerpo del documento, se trata de un deporte precario. En otros deportes como el fútbol, las condiciones salariales, por ejemplo, pueden favorecer enfoques centrados a la dedicación exclusiva al entrenamiento.

Con respecto a las implicaciones prácticas, los resultados de este estudio pueden motivar a las instituciones a tener en cuenta la retirada deportiva de los profesionales. Ya sea para mejorar la transición o para apoyar y favorecer a todos aquellos que estén cerca del final de su carrera. Una propuesta interesante, sería crear algún estamento que desarrolle la función de concienciar a los deportistas al acercarse a la edad de plenitud deportiva, que despierte interés en los jugadores para afrontar esta etapa con mayores garantías de éxito.

### *Futuras líneas de investigación*

Atendiendo a la repercusión que genera el balonmano, en auge en los últimos años, las líneas de investigación deberían ir orientadas a la investigación sobre la retirada y la transición al mundo laboral. Porque actualmente, la bibliografía existente, trata más los temas por separado (deportistas por un lado e inserción laboral por otro), que la sincronía de ambas.

Los clubes y organizaciones también juegan un papel fundamental en esta etapa, así como las instituciones públicas. No se aprecia el interés suficiente por los deportistas en este sentido, por lo tanto, se podría investigar cómo sería la situación con una implicación más activa de estos colectivos, mejorando, por ejemplo, los canales de comunicación.

### *Limitaciones*

Posible dificultad a la hora de interpretar algunas cuestiones de las entrevistas, en algunos sujetos se apreciaron incongruencias, resueltas con un contacto en segunda instancia para aclarar los posibles malentendidos. Con respecto a la temática, existe escasa bibliografía y no muy actualizada, por lo que se



pone de manifiesto la necesidad, importancia y novedad de esta investigación en el área del retiro deportivo.

### Agradecimientos

No aplica.

### Financiación

No aplica.

### Referencias

- Álvarez Zamora, A. (2011). Professional football players and labor market insertion strategies after withdrawal. *Agon. International Journal of Sport Sciences*, 1(2), 115-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6703247>
- Aquillina, D., & Henry, I. (2010). Elite athletes and university education in Europe: A review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2(1), 25-47. <https://doi.org/10.1080/19406941003634024>
- Carrillo, C. D., & Paz, G. P. (2024). Retiro deportivo: Transición en futbolistas mexicanos de tercera división profesional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 849-855. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.95186>
- Conde Pascual, E. (2013). La conciliación de la vida deportiva y la formación de los deportistas de alto nivel en España: Una visión cuantitativa. [Tesis doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha]. <https://ruidera.uclm.es/items/b7f92a5a-f937-4070-b19d-25ed0293d87c>
- Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Impacto entre el perfil sociodemográfico y la edad de retirada de los jugadores profesionales de balonmano en la Liga Asobal. *Motricidade*, 21, 1-6. <https://doi.org/10.6063/motricidade.38739>
- Díaz-Sánchez, V. & Jodra, P. (2023). Relación entre la identidad atlética y la satisfacción con la vida en función del motivo de retiro del fútbol profesional. *Apuntes de Psicología*, 41(1), 49-57. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i1.1527>
- Fariña, F., Isorna, M., Soidan, J. I., & Vázquez, M. J. (2016). Estilos de afrontamiento y recuperación de las lesiones deportivas en kayakistas de élite. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 43-50. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2016v25n1/revpsidep\\_a2016v25n1p43a.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n1/revpsidep_a2016v25n1p43a.pdf)
- Fernández, M. L., y Bohórquez Gómez-Millán, M. (2013). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva*, 100-119. <http://dx.doi.org/10.35985/9789585522886.4>
- Flanagan, J. & Winther, P. (2004). *Combining sports and education: Support for athletes in the EU member States*. Documento de Trabajo del Parlamento Europeo. [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/DG-4-CULT\\_ET\(2004\)341532](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/DG-4-CULT_ET(2004)341532)
- Guerrero, M. L. P. (2023). Igualdad salarial y Deporte: la renuncia a un principio básico del ordenamiento jurídico laboral. *Trabajo, Persona, Derecho, Mercado*, (7), 203-218. <http://dx.doi.org/10.12795/tpdm.2023.i7.08>
- Gabler, H. (1997). "Olympische Sieger und Siegerinnen: Was ist aus ihnen geworden, wo sind sie geblieben?" in O. Grupe (ed.), *Olympischer Sport: Ruckblick und Perspektiven*, Schorndorf, Hofmann.
- González, M. D., & Bedoya López, J. (abril, 2003). Análisis descriptivo de la retirada deportiva. IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. León. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2261602>
- González M. D., & Bedoya J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 0061-69. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v17n1/19885636v17n1p61.pdf>
- Guirola-Gómez, L., Torregrosa, M., Ramis, Y., & Jaenes, J. C. (2018). Remando contracorriente: facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios. *Revista Andaluza de Medicina*



- del Deporte*, 11(1), 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.08.002>
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo. <https://books.google.com.pe/books?id=bjYAButFB4C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Hernández, G. (2021). De profesión, deportista: cuándo élite y precariedad van de la mano. *RTVE*. <https://www.rtve.es/deportes/20210612/profesion-deportista-elite-precariedad-juntos/2101340.shtml>
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2015). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291-308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
- Koukouris, K. (2005). Desconexión atlética prematura de gimnastas de élite griegas. *Revista Europea de Deporte y Sociedad*, 2 (1), 35-56. <https://doi.org/10.1080/16138171.2005.11687764>
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). *In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics*. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E., Moreira, L., Doupona, T. M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A., & Capranica, L. (2015). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 151-160. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.940557>
- Lorenzo, M., & Bueno, M.R. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 189-194. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2012v21n1/revpsidep\\_a2012v21n1p189.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n1/revpsidep_a2012v21n1p189.pdf)
- Medrano, J. T., & Caba, M. M. G. (2009). El Fondo de Garantía Salarial y las normas aplicables a las entidades concursadas y en dificultad económica en el nuevo convenio colectivo del fútbol profesional español. *Revista española de derecho deportivo*, (23), 59-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2943612>
- Mesquita, S., Vann, S., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2024). Barreras que conducen a la desvinculación en la trayectoria deportiva: un análisis fenomenológico interpretativo con futbolistas de élite retiradas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 162-180. <https://doi.org/10.6018/cpd.545441>
- Norte, J. y Lavallee, D. (2004). Una investigación de usuarios potenciales de servicios de transición profesional en el Reino Unido. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 5 (1), 77-84. <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2018a6>
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. (Athletic Career Models in Water Polo and their Involvement in the Transition to an Alternative Career). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93-103. <https://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). *Athletes' career transition out of sport: A systematic review*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Patton, M. Q. (2002). Dos décadas de desarrollo en la investigación cualitativa: una perspectiva personal y experiencial. *Trabajo Social Cualitativo*, 1 (3), 261-283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Puig, N. Vilanova, A. (2006) Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral, *Revista internacional de Sociología (RIS)*, 64(44) <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.28>
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2014). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). *ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Stambulova, N. (2001). Sport career termination of Russian athletes: readiness to the transition. In A. Papaioannou, M. Goudas, and Y Theodorakis (Eds.), (pp. 29-31). *In the dawn of the new millennium, Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, vol. 4. Thessaloniki: Christodoulidi Publications. <https://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:352807>
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). *Elite athletes' image of retirement: The way*



- to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Torregrosa, M., Sanchez, X., & Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo deportivo en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 0215-228. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n2/19885636v13n2p215.pdf>
- Vilanova, A., & Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿Una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 61-68. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2013v22n1/revpsidep\\_a2013v22n1p61.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2013v22n1/revpsidep_a2013v22n1p61.pdf)
- Wylleman, P., Alfermann, D. y Lavallee, D. (2004). Transiciones profesionales en el deporte: perspectivas europeas. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 5 (1), 7-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4198470>

#### Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Jose Cuenca Carr  
Ana María Gallardo Guerrero  
Carlos Chavarría Ortiz  
Rafael Baena González

cuencacano10@gmail.com  
amgallardo@ucam.edu  
cchavarría@euosuna.org  
rafaelhg@euosuna.org

Autor  
Autora  
Autor  
Autor





## COMITÉ DE ÉTICA DE LA UCAM

## DATOS DEL PROYECTO

<b>Título:</b>	"Análisis del perfil socioeconómico de los jugadores profesionales de baloncesto al finalizar su carrera deportiva"	
<b>Investigador Principal</b>	<b>Nombre</b>	<b>Correo-e</b>
Dra.	Ana María Gallardo Guerrero	amgallardo@ucam.edu

## INFORME DEL COMITÉ

<b>Fecha</b>	28/04/2023	<b>Código</b>	CE042313
--------------	------------	---------------	----------

## Tipo de Experimentación

Investigación experimental clínica con seres humanos	
Investigación experimental no clínica con seres humanos	
Utilización de tejidos humanos procedentes de pacientes, personas sanas, tejidos embrionarios o fetales	
Utilización de tejidos humanos, tejidos embrionarios o fetales procedentes de bancos de muestras o tejidos	
Investigación observacional, psicológica o comportamental en humanos	X
Uso de datos personales	X
Experimentación animal	
Utilización de agentes biológicos de riesgo para la salud humana, animal o las plantas	
Uso de organismos modificados genéticamente (OMGs)	

## Comentarios Respecto al Tipo de Experimentación

Nada Obsta

## Comentarios Respecto a la Metodología de Experimentación

Nada Obsta





COMITÉ DE ÉTICA DE LA UCAM

Sugerencias al Investigador

A la vista de la solicitud de informe adjunto por el Investigador y de las recomendaciones anteriormente expuestas el dictamen del Comité es:

Emitir Informe Favorable	X
Emitir Informe Desfavorable	
Emitir Informe Favorable condicionado a Subsanación	

<b>MOTIVACIÓN</b>
Incrementará conocimientos en su área

Vº Bº El Presidente,


Fdo.: José Alberto Cánovas Sánchez



El Secretario,

Fdo.: José Alarcón Teruel

Anexo 6. Comunicación oral realizada en el Congreso Internacional Conexiones Iberoamericanas en Ciencias del Deporte.



**I CONGRESO INTERNACIONAL**  
**CONEXIONES IBEROAMERICANAS EN**  
**CIENCIAS DEL DEPORTE**  
 3 y 4 de octubre 2024 / Escuela Universitaria de OSUNA

Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz, presidente de la primera edición del CONGRESO INTERNACIONAL CONEXIONES IBEROAMERICANAS EN CIENCIAS DEL DEPORTE, hace constar que:

**Jose Cuenca Cano**

Ha presentado la **Comunicación oral** con el título:

**Uso y problema de las nuevas tecnologías en adolescentes**

en el I CONGRESO INTERNACIONAL CONEXIONES IBEROAMERICANAS EN CIENCIAS DEL DEPORTE, celebrado en Osuna durante los días 3 y 4 de octubre de 2024.  
 Y para que conste donde proceda, se expide el presente documento.

Osuna, a 4 de octubre de 2024

Dr. D. Rafael Baena González  
 Presidente del Congreso CICID 2024  
 Director de la Escuela Universitaria de Osuna

Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz  
 Presidente del Congreso CICID 2024  
 Director de la Escuela Universitaria de Osuna


Dr. D. Jesús Heredia Carroza  
 Presidente del Congreso CICID 2024  
 Universidad de Sevilla (España)

La autenticidad de este documento se puede comprobar con el código: 31E90011726100AG.827V1XU1 en la Sede Electrónica de la Entidad


**FIRMANTES - FECHA**

RAFAEL BAENA GONZALEZ-Presidente del Congreso CICID 2024 - 27/09/2024  
 CARLOS CHAVARRIA ORTIZ-Presidente del Congreso CICID 2024 - 27/09/2024  
 JESUS HEREDIA CARROZA-Presidente del Congreso CICID 2024 - 20/09/2024  
CHM@osuna.com, ORGANIZACION@IPEPWAIS-AD1337260, O-OSUNA S.A., C-ES - 305902024 13:30:44

DOCUMENTO:3681162893  
 Fecha: 20/09/2024  
 Hora: 13:30



Anexo 7. Comunicación oral realizada en el Congreso Internacional Conexiones Iberoamericanas en Ciencias del Deporte.



**I CONGRESO INTERNACIONAL**  
**CONEXIONES IBEROAMERICANAS EN**  
**CIENCIAS DEL DEPORTE**  
 3 y 4 de octubre 2024 / Escuela Universitaria de OSUNA

Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz, presidente de la primera edición del CONGRESO INTERNACIONAL CONEXIONES IBEROAMERICANAS EN CIENCIAS DEL DEPORTE, hace constar que:

### Jose Cuenca Cano

Ha presentado la **Comunicación oral** con el título:

**Variables influyentes en los motivos de la retirada del balonmano profesional**

en el I CONGRESO INTERNACIONAL CONEXIONES IBEROAMERICANAS EN CIENCIAS DEL DEPORTE, celebrado en Osuna durante los días 3 y 4 de octubre de 2024.  
 Y para que conste donde proceda, se expide el presente documento.  
 Osuna, a 4 de octubre de 2024

Dr. D. Rafael Baena González  
 Presidente del Congreso CICID 2024  
 Director de la Escuela Universitario de Osuna

Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz  
 Presidente del Congreso CICID 2024  
 Director de la Escuela Universitario de Osuna


Dr. D. Jesús Heredia Carroza  
 Presidente del Congreso CICID 2024  
 Universidad de Sevilla (España)

La autenticidad de este documento se puede comprobar con el código: 07E80011728100A0.627V/UCIU1 en la Sede Electrónica de la Entidad

**FIRMANTES - FECHA**

RAFAEL BAENA GONZALEZ-Presidente del Congreso CICID 2024 - 27/09/2024  
 CARLOS CHAVARRIA ORTIZ-Presidente del Congreso CICID 2024 - 27/09/2024  
 JESUS HEREDIA CARROZA-Presidente del Congreso CICID 2024 - 20/09/2024  
CHM-Hispania.com, ORGANIZACIONES Y SERVICIOS S.L., C-ES - 350500214 13/30-44

DOCUMENTO: 3281143283  
 Fecha: 20/09/2024  
 Hora: 13:30



Anexo 8. Premio a la mejor comunicación en la categoría joven investigador del I Congreso Internacional Conexiones iberoamericanas en Ciencias del Deporte.



Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz, Dr. D. Rafael Baena González y Dr. D. Jesús Heredia Carroza presidentes del I Congreso CICID 2024

## CERTIFICAN

Que la comunicación:

Variables influyentes en los motivos de la retirada del balonmano profesional.

presentada por

Jose Cuenca Cano y Juan Manuel Heredia Bautista.

Ha obtenido el PREMIO a la mejor **COMUNICACIÓN** en la categoría de JOVEN INVESTIGADOR del **I CONGRESO INTERNACIONAL CONEXIONES IBEROAMERICANAS EN CIENCIAS DEL DEPORTE**, organizado por la Universidad de Sevilla, la Escuela Universitaria de Osuna, el Instituto Politécnico de Guarda, el Instituto Politécnico de Coimbra y la Universidad Autónoma de Nuevo León.


Y para que conste y surta los efectos oportunos firmo el presente en Osuna a 4 de octubre de 2024.

Dr. D. Rafael Baena González  
Presidente del Congreso CICID 2024  
Director de la Escuela Universitaria de Osuna

Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz  
Presidente del Congreso CICID 2024  
Director de la Escuela Universitaria de Osuna

Dr. D. Jesús Heredia Carroza  
Presidente del Congreso CICID 2024  
Universidad de Sevilla (España)

CICID - INTERNACIONAL CONEXIONES IBEROAMERICANAS

 <p>La autenticidad de este documento se puede comprobar con el código 07E9001180570089E210ND03X5 en la Sede Electrónica de la Entidad</p>	<b>FIRMANTE - FECHA</b>		DOCUMENTO: 20241148343
	<p>RAFAEL BAENA GONZALEZ-Presidente del Congreso CICID 2024 - 09/10/2024 CARLOS CHAVARRIA ORTIZ-Presidente del Congreso CICID 2024 - 09/10/2024 JESUS HEREDIA CARROZA-Presidente del Congreso CICID 2024 - 09/10/2024 CN+tsa@banpe.com, ORGANIZATIONIDENTIFIER=VATES-A01337260, O=UZENPE S.A., C=ES - 09/10/2024 18:11:57</p>		<p>Fecha: 09/10/2024 Hora: 18:11</p> 

*Anexo 9. Cuestionario retirada del deporte.*

© **Alfermann & Stambulova, 1999**

**Retirement from sports** (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004)

1. Número personal del sujeto \_\_\_\_\_

**Parte I. Datos biográficos generales**

Por favor, responda a algunas preguntas sobre sí mismo:

2. Edad \_\_\_\_\_ 3. País \_\_\_\_\_

4. Sexo \_\_\_\_\_

5. Nivel de estudios (primarios, bachillerato, universitarios sin acabar, universitarios completos, doctorado) \_\_\_\_\_

6. Situación profesional actual (incluyendo estudiante, ama de casa, negocios, en paro, etc.) \_\_\_\_\_

7. Estado civil:

- Soltero
- Casado
- Divorciado
- Viudo
- Viviendo en pareja

8. ¿Tiene hijos? ( ) Sí (especifique cuantos \_\_\_\_\_ ) ( ) No

**Parte II. Datos biográficos deportivos**

Por favor, responda a algunas preguntas sobre su carrera deportiva:

9. Disciplina deportiva \_\_\_\_\_

10. ¿A qué edad comenzó a practicar su disciplina deportiva? \_\_\_\_\_

11. ¿Cuál es el nivel de competición más alto que logró durante su carrera deportiva?

- Regional
- Nacional
- Internacional

12. ¿Cuál fue su mayor éxito deportivo? \_\_\_\_\_

13. ¿A qué edad logró su mayor éxito deportivo? \_\_\_\_\_

14. ¿Está satisfecho con sus logros deportivos?

- Completamente satisfecho
- Bastante satisfecho
- Dificultad en responder
- Bastante insatisfecho
- Completamente insatisfecho

15. ¿A qué edad se retiró del deporte? \_\_\_\_\_

**Parte 3. ¿Cómo sucedió su retirada deportiva?**

Por favor, recuerde con el mayor detalle posible, como acabó su carrera deportiva:

16. ¿Planificó con anterioridad su carrera deportiva? ( ) Si ( ) No

17. ¿Su decisión de retirarse fue voluntaria o no? ( ) Si ( ) No

18. ¿Su carrera deportiva terminó...?

( ) Demasiado pronto

( ) Antes del momento adecuado

( ) En un momento bastante oportuno

( ) Ligeramente tarde

( ) Demasiado tarde

19. Abajo puede ver la lista de posibles motivos de retirada deportiva. Por favor, ordénelos (1= el grupo de motivos menos importante, 6 = el grupo más importante):

Grupo de motivos	Orden
1. Motivos laborales (encontrar un buen trabajo profesional, licenciatura universitaria)	
2. Motivos deportivos (descenso en los resultados deportivos, sentimiento de logro, edad)	
3. Motivos de relación (relación con entrenadores, compañeros, árbitros, familia)	
4. Motivos de salud (cansancio físico o mental, lesiones, enfermedades)	
5. Motivos familiares (deseo de formar una familia, tener hijos, obligaciones familiares)	
6. Motivos económicos (necesidad de aumentar los ingresos)	

20. Por favor, si los motivos no se mencionaron antes, señale otros motivos de su retirada deportiva: \_\_\_\_\_

**Parte 4. Período transitorio y afrontamiento**

Por favor, recuerde con el mayor detalle posible, el período de transición después de su retirada deportiva:

21. ¿Tuvo la impresión de que necesitaba afrontar una nueva vida después del fin de su carrera deportiva? ( ) Si ( ) No

22. **Si la respuesta es afirmativa:** ¿Cuánto tiempo duró el período (en meses) entre su retirada y su sentimiento de adaptación a la vida después del deporte? \_\_\_\_\_

3

23. ¿Cual de las siguientes emociones puede describir su estado emocional típico durante el período de transición?. Por favor, utilice una escala de 5 puntos donde 1=nada; 5=mucho:

1. Alivio	1	2	3	4	5
2. Tristeza	1	2	3	4	5
3. Felicidad	1	2	3	4	5
4. Ansiedad	1	2	3	4	5
5. Alegría	1	2	3	4	5
6. Incertidumbre	1	2	3	4	5
7. Relajación	1	2	3	4	5
8. Vacío	1	2	3	4	5
9. Libertad	1	2	3	4	5
10. Hostilidad	1	2	3	4	5
11. Por favor, añada alguna más	1	2	3	4	5

24. ¿Cambió su estado de salud después de su retirada deportiva?

( ) Si ( ) No

25. Si la respuesta es afirmativa: por favor, especifique como:

( ) Para mejor ( ) Para peor

26. ¿Tuvo lesiones deportivas?

( ) Si ( ) No

27. Si la respuesta es afirmativa: ¿siente todavía las consecuencias de las lesiones deportivas?

( ) Si ( ) No

28. ¿Cambiaron sus condiciones económicas después de su retirada deportiva?

( ) Si ( ) No

29. Si la respuesta es afirmativa: por favor, especifique como:

( ) Para mejor ( ) Para peor

30. ¿Sufrió dificultades o problemas después de su retirada deportiva en las siguientes áreas

(por favor, utilice una escala de 5 puntos, donde 1=no nada; 5=mucho):

1. Carrera profesional	1	2	3	4	5
2. Estudios	1	2	3	4	5
3. Familia	1	2	3	4	5
4. Comunicación (relaciones, red social, amistad)	1	2	3	4	5
5. Diversión (hobbys, ocio)	1	2	3	4	5
6. Otras (por favor, especifique)	1	2	3	4	5

4

31. ¿Qué estrategias de afrontamiento y hasta qué punto las utilizó en la solución de problemas después de su retirada deportiva? (Por favor, utilice una escala de 5 puntos, donde 1=nada; 5=mucho):

1. He rechazado la idea de que mi carrera deportiva se haya acabado	1	2	3	4	5
2. He tomado medidas para intentar que la situación sea mejor	1	2	3	4	5
3. He estado intentando llevar a cabo una estrategia o plan sobre que hacer	1	2	3	4	5
4. He consumido alcohol o otras drogas para hacerme sentir mejor	1	2	3	4	5
5. He intentado dejar la situación por imposible	1	2	3	4	5
6. He pasado el tiempo hablando con otras personas para hacerme sentir mejor	1	2	3	4	5
7. He expresado mis sentimientos negativos	1	2	3	4	5
8. He intentado ver la situación con una luz diferente, haciéndola parecer más positiva	1	2	3	4	5
9. He intentado hacer algo para pensar menos en ello – ir al cine, ver la televisión, leer, dormir, ir de compras, etc.	1	2	3	4	5
10. He aceptado la realidad de que mi carrera deportiva está acabada	1	2	3	4	5
11. He hecho chistes sobre la situación en la que estaba	1	2	3	4	5

32. ¿Quién le apoyó económicamente y hasta qué punto durante el período de transición después de su carrera deportiva? (1= no me apoyó nada; 5 = me dió un apoyo muy importante):

1. Padres	1	2	3	4	5
2. Otros familiares	1	2	3	4	5
3. Amigos	1	2	3	4	5
4. Organizaciones deportivas	1	2	3	4	5
5. Por favor, añada más	1	2	3	4	5

33. ¿Quién le apoyó psicológicamente y hasta qué punto durante el período de transición después de su carrera deportiva? (1= no me apoyó nada; 5 = me dió un apoyo muy importante):

1. Padres	1	2	3	4	5
2. Esposo/a	1	2	3	4	5
3. Otros familiares	1	2	3	4	5
4. Amigos	1	2	3	4	5
5. Entrenador	1	2	3	4	5
6. Instituciones deportivas	1	2	3	4	5
7. Psicólogo	1	2	3	4	5
8. Por favor, añada quien más	1	2	3	4	5

**Parte 5. Profesión, Familia y Red Social**

Por favor, responda algunas preguntas sobre su vida en el deporte y después del deporte.

34. ¿Es lo siguiente verdadero durante la fase de fin de carrera deportiva? (por favor, utilice una escala de 7 puntos, donde 1= no de todo; 7= es exactamente la verdad):

1. El deporte era la parte más importante de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
2. Necesitaba participar en el deporte para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
3. Otras personas me ven principalmente como deportista	1	2	3	4	5	6	7
4. Me sentía mal conmigo mismo cuando lo hice mal en el deporte	1	2	3	4	5	6	7
5. Me considero a mí mismo principalmente como deportista	1	2	3	4	5	6	7

35. ¿Tuvo dificultades en cambiar su identidad después de finalizar su carrera deportiva?

Sí  No

36. ¿Estuvo en el paro después de finalizar su carrera deportiva?

Sí  No

37. Si la respuesta es afirmativa por favor especifique la duración del periodo de desempleo en meses: \_\_\_\_\_

38. ¿Está satisfecho con su elección profesional?

Sí  No

39. ¿Cree que tiene éxito en su carrera profesional?

Sí  No

40. ¿Cambió su red social después de su carrera deportiva?

Se estrechó pero no se renovó

Se estrechó y renovó

No cambió

Se amplió

Se amplió y se renovó

41. ¿Cuando formó su familia antes o después de finalizar su carrera deportiva?

Antes  Después  No tengo familia

**Nota:** Por favor, responda a las preguntas 42-45 solamente si creó su propia familia (o empezó a vivir con pareja estable) antes del fin de su carrera deportiva.

42. ¿Era su pareja atleta de élite?

Sí  No

43. ¿Hubo cambios en la relación con su pareja después de finalizar su carrera deportiva?

Sí  No

6

44. Si la respuesta es afirmativa, especifique como:

- ( ) Empeoró significativamente  
 ( ) Empeoró ligeramente  
 ( ) No lo sé  
 ( ) Mejoró ligeramente  
 ( ) Mejoró significativamente

45. ¿Se divorció o separó de su pareja después de finalizada su carrera deportiva?

- ( ) Sí ( ) No

### **Parte 6. Consecuencias de la carrera deportiva**

Por favor, responda a algunas preguntas sobre el impacto de la carrera deportiva en su vida general:

46. ¿Qué echa de menos después del fin de su carrera deportiva? Por favor, utilice una escala de 5 puntos, donde 1=nada; 5=mucho:

1. Competiciones	1	2	3	4	5
2. Éxito	1	2	3	4	5
3. Recompensas económicas	1	2	3	4	5
4. Oportunidades para viajar y ver mundo	1	2	3	4	5
5. Rutina de entrenamiento	1	2	3	4	5
6. Ejercicio físico	1	2	3	4	5
7. Comunicación con los compañeros	1	2	3	4	5
8. Comunicación con los entrenadores	1	2	3	4	5
9. Sentimiento de competencia	1	2	3	4	5
10. Sentimiento de mejora en el desarrollo	1	2	3	4	5
11. Reconocimiento social y fama	1	2	3	4	5
12. Ambiente social	1	2	3	4	5
13. Por favor, añada alguno más	1	2	3	4	5

47. ¿Cual de las siguientes cosas echa de menos actualmente? Por favor, utilice la misma escala:

1. Competiciones	1	2	3	4	5
2. Éxito	1	2	3	4	5
3. Recompensas económicas	1	2	3	4	5
4. Oportunidades para viajar y ver mundo	1	2	3	4	5
5. Rutina de entrenamiento	1	2	3	4	5
6. Ejercicio físico	1	2	3	4	5
7. Comunicación con los compañeros	1	2	3	4	5
8. Comunicación con los entrenadores	1	2	3	4	5
9. Sentimiento de competencia	1	2	3	4	5
10. Sentimiento de mejora en el desarrollo	1	2	3	4	5
11. Reconocimiento social y fama	1	2	3	4	5
12. Ambiente social	1	2	3	4	5
13. Por favor, añada alguno más	1	2	3	4	5

7

48. ¿Qué beneficios para la vida adquirió de su carrera deportiva? Por favor, utilice la misma escala:

1. Habilidades de establecimiento de metas	1	2	3	4	5
2. Habilidades de afrontamiento	1	2	3	4	5
3. Habilidad de auto-control y auto-regulación	1	2	3	4	5
4. Autoconfianza	1	2	3	4	5
5. Fuerza de voluntad	1	2	3	4	5
6. Buena forma física	1	2	3	4	5
7. Salud	1	2	3	4	5
8. Amigos	1	2	3	4	5
9. Ataduras sociales	1	2	3	4	5
10. Pareja/compañero	1	2	3	4	5
11. Conocimientos y habilidades para mi profesión actual	1	2	3	4	5
12. Fortuna	1	2	3	4	5
13. Por favor, añada alguno más	1	2	3	4	5

49. ¿Cuál es su conexión actual con el deporte?

Practico ejercicio	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Participo en competiciones para veteranos	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Mantengo contacto con mis entrenadores	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Mantengo contacto con mis amigos del deporte	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Tengo una profesión relacionada con el deporte	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Tengo un trabajo adicional relacionado con el deporte	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Asisto a las competiciones como espectador	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Asesoro a jóvenes deportistas de una manera informal	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
Por favor, añada algo si es necesario _____	<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No

50. ¿Cuál es su opinión sobre su vida personal ahora? (Por favor, expresa su acuerdo o desacuerdo con cada una de las frases inferiores, utilizando una escala de 5 puntos, donde 1= completamente en desacuerdo y 5 = absolutamente de acuerdo):

1. Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5
2. Este es el momento más feliz de mi vida	1	2	3	4	5
3. Estoy tan feliz ahora como cuando estaba participando en el deporte de competición	1	2	3	4	5
4. He conseguido más de lo que esperaba en la vida	1	2	3	4	5
5. Todavía me considero como un deportista	1	2	3	4	5

*Gracias por su colaboración*

Anexo 10. Certificado estancia investigadora en la Escuela Universitaria de Osuna.



Dr. D. Carlos Chavarría Ortiz, Director – Gerente de la Escuela Universitaria de Osuna de la Fundación Pública de Estudios Universitarios (FPEU) Francisco Maldonado, y Dr. D. Rafael Baena González, subdirector de la Escuela Universitaria de Osuna (Centro Adscrito a la Universidad de Sevilla) y profesor en el Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos, Grado en Finanzas y Contabilidad y Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, certifican que:

D. JOSÉ CUENCA CANO (50612633-Y), doctorando en el programa de Ciencias Sociales de la Universidad Católica de Murcia (UCAM), ha realizado una estancia con D. Rafael Baena González, con el objetivo:

Memoria de actividades, docencia e investigación:

- Conocer los proyectos de investigación que actualmente se están llevando a cabo en la Escuela Universitaria de Osuna.
- Establecer proyectos conjuntos de investigación y organización de actividades conjuntas.
- Implementar y recopilar buenas prácticas, nuevas metodologías y actividades de innovación docente.
- Conocer la docencia en el aula, en el área económica-financiera.
- Organizar e impartir jornadas de formación.

Atentamente,

Carlos Chavarría Ortiz

Anexo 11. Certificado de comunicación oral en el Congreso Internacional de Balonmano 2025.



Sociedad Científica de Investigación en Balonmano (SCIBM)  
Scientific Society for handball Research (SSHR)  
Facultad de Ciencias del Deporte  
Atda. de la Universidad S/N: 10071 - Cáceres



Universidad San Jorge  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Autor: A-23 Km 299  
50830 Villanueva de Gállego- Zaragoza

**CERTIFICADO**

A favor de:

**Don José Cuenca Cano**

Por su contribución como autor de la **comunicación:**

**Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la liga ASOBAL.**

La comunicación fue aceptada tras un proceso de revisión anónimo por parte del Comité científico, y se expuso y defendió en el **V Congreso Internacional de Investigación en Balonmano (COINBA25)** celebrado los días 6, 7 y 8 de noviembre de 2025 de forma presencial en Zaragoza. Este Congreso Internacional está organizado por la Sociedad Científica de Investigación en Balonmano (SCIBM) y el Grupo de Investigación Valora, de la Universidad San Jorge de Zaragoza.

Zaragoza, a 13 de noviembre de 2025

Fdo.: Dr. Antonio Antunez Medina

Sociedad Científica de Investigación en Balonmano

08809044K  
ANTONIO  
ANTUNEZ (R:  
G21637152)

Firmado digitalmente por  
08809044K ANTONIO  
ANTUNEZ (R: G21637152)  
Fecha: 2025.11.13 18:22:23  
+01'00'

Fdo.: Dr. Jesús Carro Fernández

Vicerrector de Investigación Universidad San Jorge

CARRO  
FERNANDEZ  
JESUS -  
71664373F

Firmado digitalmente por  
CARRO FERNANDEZ  
JESUS - 71664373F  
Fecha: 2025.12.05  
19:32:08 +01'00'

Fdo.: Dr. Demetrio Lozano Jarque

Presidente Comité Organizador

Demetrio  
Lozano  
Jarque

Firmado digitalmente  
por Demetrio Lozano  
Jarque  
Fecha: 2025.11.13  
15:37:41 +01'00'



