

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**



SEMINARIO DE GRADUACIÓN

TEMA:

**LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y SU INCIDENCIA EN LOS
DIFERENTES CONTEXTOS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA A NIVEL
NACIONAL, DURANTE EL AÑO 2018**

SUB-TEMA:

**PLAN DE VIDA POST RETIRO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS SELECCIONADOS DE
LAS FEDERACIONES NACIONALES AFILIADAS AL COMITÉ OLÍMPICO DE EL
SALVADOR, DURANTE EL AÑO 2018**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:

**JOSÉ ORLANDO BAIRE ALBERTO BA12033
KEVIN GEOVANNI LÓPEZ ALBERTO LA09018**

PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA
DEPORTE Y RECREACIÓN**

DOCENTE DIRECTOR:

LIC. BORIS EVERT IRAHETA

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN:

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

**CIUDAD UNIVERSITARIA “Dr. Fabio Castillo Figueroa”,
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, 04 OCTUBRE DE 2018**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADÉMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya Ábrego

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Nelson Bernabé Granados

SECRETARIO GENERAL

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

MsD. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

DOCENTE DIRECTOR

Lic. Boris Evert Iraheta

Agradecimientos

Agradezco a Dios porque ha sido, es y seguirá siendo bueno conmigo, por el Don de Vida que me otorgó, por la salud, por mi familia quienes son las personas más importantes en mi vida; finalizo un ciclo y empiezo otro.

No fue fácil, pero que con el apoyo de mi familia, principalmente el de mis padres Víctor Manuel Baires y María Dolores Alberto concluyo mi estudio profesional satisfactoriamente, y aunque hubo momentos donde casi desistí, fue mi madre quien me animo y me impulso para llegar hasta este momento, sin duda es a ella a quien le debo todo. A mis hermanos gracias por el apoyo, especialmente a Noé Elmer Baires Alberto por su apoyo incondicional.

A los formadores que encontré en el “alma mater” Universidad de El Salvador, y que sin duda han dejado huella en mí, infinitas gracias a mis compañeros y amigos que me acompañaron en este recorrido, desearles lo mejor y que Dios colme sus vidas de salud y bendiciones.

José Orlando Baires Alberto

Agradecimientos

Agradezco a Dios porque me permite cada día dar un paso hacia los objetivos y metas de mi Plan de Vida.

Agradezco principalmente a mi familia, por el apoyo recibido de su parte, especialmente a mi madre, mi abuela materna y a uno de mis tíos, que es como mi padre. Gracias por el apoyo socio afectivo y económico, los consejos y la motivación; sin duda influyeron en el esfuerzo durante muchos años para lograr este objetivo.

Expreso mi gratitud a mis compañeros y catedráticos, por su dedicación, comprensión, paciencia y motivación en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física, el Deporte y la Recreación; y especial reconocimiento merece el docente director de este trabajo de grado. Extiendo también mis agradecimientos a todas aquellas personas que han colaborado en la realización del presente trabajo.

Agradezco a Universidad de El Salvador, institución de educación superior por darme la oportunidad y el privilegio de estudiar, es para mí, un orgullo y una responsabilidad ser un profesional de “la nacional” del “alma mater” poniendo en práctica y desarrollando la investigación, la docencia y la proyección social.

Kevin Geovanni López Alberto

ÍNDICE

Introducción.....	9
CAPÍTULO I.....	11
1.0 Planteamiento del Problema.....	11
1.1 Situación Problemática.....	11
1.2 Enunciado del Problema.....	13
1.3 Justificación.....	13
1.4 Alcances y Delimitaciones.....	14
1.4.1 Alcances.....	14
1.4.2 Delimitaciones.....	14
1.4.2.1 Delimitación Espacial.....	14
1.4.2.2 Delimitación Temporal.....	14
1.4.2.3 Delimitación Social.....	14
1.5 Objetivos.....	15
1.5.1 Objetivo General.....	15
1.5.2 Objetivos Específicos.....	15
1.6 Sistema de Hipótesis.....	15
1.6.1 Hipótesis General.....	15
1.6.2 Hipótesis Específicas.....	15
1.6.2.1 Hipótesis Específica 1.....	15
1.6.2.2 Hipótesis Específica 2.....	16
1.6.2.3 Hipótesis Específica 3.....	16
1.7 Operacionalización de Variables.....	16
CAPÍTULO II.....	18
2.0 Marco Teórico.....	18
2.1 Antecedentes.....	18
2.1.1 Antecedente 1.....	18
2.1.2 Antecedente 2.....	19
2.1.3 Antecedente 3.....	21
2.2 Fundamentación Teórica.....	21
2.2.1 Plan de Vida.....	21

2.2.1.1	Conceptualización.....	21
2.2.1.2	Características de un Plan de Vida.....	23
2.2.1.2.1	Personal.....	23
2.2.1.2.2	Realista, Objetivo y Coherente.....	23
2.2.1.2.3	Flexible.....	23
2.2.1.3	Plazos de un Plan o Proyecto de Vida.....	24
2.2.1.4	Objetivos y Metas Personales.....	24
2.2.1.5	Objetivos y Metas Profesionales.....	24
2.2.1.6	Objetivos y Metas Económicas.....	25
2.2.1.7	Carrera Deportiva.....	25
2.2.1.7.1	Definición.....	25
2.2.1.7.2	Modelos de Trayectoria Deportiva.....	26
2.2.1.7.2.1	Modelo Lineal.....	26
2.2.1.7.2.2	Modelo Convergente.....	26
2.2.1.7.2.3	Modelo Paralelo.....	27
2.2.1.8	Retiro Deportivo.....	28
2.2.1.8.1	Teorías y Modelos de Retiro Deportivo.....	28
2.2.1.8.1.1	Teoría Tanotológica.....	28
2.2.1.8.1.2	Teoría de la Gerontología Social.....	29
2.2.1.8.1.2.1	Teoría de la Separación.....	29
2.2.1.8.1.2.2	Teoría de la Actividad.....	29
2.2.1.8.1.2.3	Teoría de la Continuidad.....	30
2.2.1.8.1.2.4	Teoría de La Descomposición Social.....	30
2.2.1.8.1.3	Teoría de Stambulova.....	30
2.2.1.8.1.4	Teoría de Wylleman y Lavalle.....	31
2.2.1.8.1.5	Modelo Analítico de Sussman.....	31
2.2.1.8.1.6	Modelo del Duelo Humano.....	32
2.2.1.8.1.7	Modelo Conceptual de la Transición Deportiva.....	32
2.2.1.8.1.8	Modelo de Schlossberg.....	33
2.2.1.9	Determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante el retiro deportivo.....	34

2.2.1.9.1 Libertad de Decisión.....	34
2.2.1.9.2 Planificación Post Carrera.....	35
2.2.1.9.3 Tipo de Identidad Deportiva.....	36
2.2.1.9.4 Recursos Personales y Sociales.....	36
2.2.1.10 Causas del Retiro Deportivo.....	38
2.2.1.10.1 Edad Cronológica.....	38
2.2.1.10.2 Proceso de Selección.....	39
2.2.1.10.3 Lesiones.....	39
2.2.1.10.4 Libre Elección.....	40
2.2.1.11 Efectos del Retiro Deportivo.....	41
2.2.1.12 Organizaciones Deportivas en El Salvador.....	42
2.2.1.12.1 Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.....	42
2.2.1.12.1.1 Definición.....	42
2.2.1.12.1.2 Misión.....	42
2.2.1.12.1.3 Visión.....	42
2.2.1.12.1.4 Valores.....	43
2.2.1.12.1.5 Comité Directivo.....	43
2.2.1.12.2 Comité Olímpico de El Salvador.....	44
2.2.1.12.2.1 Definición.....	44
2.2.1.12.2.2 Misión.....	44
2.2.1.12.2.3 Visión.....	45
2.2.1.12.2.4 Valores.....	45
2.2.1.12.2.5 Comité Ejecutivo.....	45
2.2.1.12.3 Federaciones Deportivas Afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.....	46
2.2.1.12.3.1 Definición.....	46
2.2.1.12.3.2 Reconocimiento de las Federaciones Deportivas Nacionales.....	46
2.3 Definición de Términos Básicos.....	47
CAPÍTULO III.....	53
3.0 Metodología de Investigación.....	53
3.1 Método.....	53
3.2 Enfoque.....	53

3.3 Tipo de Estudio.....	54
3.4 Población.....	54
3.5 Muestra.....	56
3.6 Técnicas e Instrumentos.....	57
3.6.1 Técnica.....	57
3.6.2 Instrumento.....	58
3.7 Validación y Fiabilidad de Los Instrumentos.....	58
3.7.1 Validación.....	58
3.7.2 Fiabilidad.....	59
3.8 Estadístico.....	60
3.9 Metodología y Procedimiento.....	63
CAPÍTULO IV.....	64
4.0 Análisis e Interpretación de Datos.....	64
4.1 Organización y Clasificación de Datos.....	64
4.2 Análisis e Interpretación de Resultados.....	64
4.3 Prueba de Hipótesis.....	86
CAPÍTULO V.....	93
5. 0 Conclusiones y Recomendaciones.....	93
5.1 Conclusiones.....	93
5.2 Recomendaciones.....	94
5.3 Bibliografía.....	95
5.4 Anexos.....	97
5.4.1 Encuesta.....	97
5.4.2 Validación de Instrumento de Recolección de Datos.....	98
5.4.3 Fotografías.....	106

Introducción

El presente estudio fue enfocado en conocer el plan de vida de un atleta, la importancia de una planificación para la post carrera deportiva, y las actividades a las que pueden dedicarse los atletas después del retiro deportivo, pueden ser actividades u ocupaciones relacionadas al deporte.

Los atletas están condicionados a hacer un régimen de entrenamiento, el cual puede ocupar gran parte de su tiempo, siendo parte de una selección nacional necesita una preparación constante y dedicación de tiempo a los entrenamientos y competencias; por ende, la planificación se vuelve indispensable para todo atleta, ya que necesita dedicar tiempo a otras áreas de la vida a nivel social e individual, necesita descansar y recrearse, en ocasiones trabajar o estudiar, entonces es necesario un plan de vida.

Con referencia de lo anterior, en este trabajo se estudió y se analizó el tema **“PLAN DE VIDA POST RETIRO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS SELECCIONADOS DE LAS FEDERACIONES NACIONALES AFILIADAS AL COMITÉ OLÍMPICO DE EL SALVADOR, DURANTE EL AÑO 2018”**, siguiendo los pasos del método científico, este estudio está conformado por cinco capítulos clasificados de la siguiente manera:

CAPITULO I: se describe la situación problemática, el enunciado del problema, la justificación, los alcances y delimitaciones, los objetivos y las hipótesis del estudio.

CAPITULO II: se describen las bases teóricas, las investigaciones antecedentes relacionados a este estudio, aspectos conceptuales de Plan de Vida, Modelos de Trayectoria Deportiva, Teorías y Modelos del Retiro Deportivo, estableciendo por ultimo una lista de

términos básicos con sus respectivas definiciones lo cual ayudara a una mejor comprensión para la lectura de quien interese el presente trabajo.

CAPITULO III: se describe el método, enfoque y el tipo de investigación, la población y la muestra, la técnica e instrumento de recolección de datos, el procedimiento de análisis de los datos, la validación y fiabilidad del instrumento y el estadístico empleado para comprobar las hipótesis.

CAPITULO IV: se describe el análisis e interpretación de los resultados obtenidos por medio de los métodos, técnicas e instrumentos de investigación utilizados. Se efectúa un breve análisis e interpretan los resultados, haciendo uso de tablas y gráficas para una mejor comprensión.

CAPITULO V: se describen las conclusiones, luego de haber analizado e interpretado los resultados obtenidos, estableciendo posteriormente un conjunto de recomendaciones principalmente para los atletas.

CAPÍTULO I

1.0 Planteamiento del Problema

1.1 Situación Problemática

Un plan o proyecto de vida, es fundamental, como para un ingeniero son los planos sobre los que va a construir un edificio o un puente. Una obra de este tipo sin un proyecto está amenazada de ruina. Por eso para un ingeniero el momento más importante es aquel que dedica para idear el proyecto que hará realidad la obra. Lo demás, por ejemplo, contratar trabajadores y conseguir materiales, es relativamente fácil. En la existencia humana es fundamental un plan o proyecto de vida, como en la ingeniería, es fundamental un proyecto o plan. (Luque, 1988, p. 36)

Para un atleta, no tener un plan o proyecto de vida (falta de objetivos y metas en otras áreas de la vida) puede representar un problema cuando finalice la carrera deportiva por la falta de planificación entorno a la vida después del retiro deportivo, ya que la prioridad es el deporte. La condición de exigencia actual del deporte, alcanzar, pero sobre todo mantener un alto nivel competitivo condiciona al atleta a vivir cada día sin dar espacio a lo que puede aparecer cuando se retire del deporte.

El deporte crea oportunidades de desarrollo personal para un atleta a nivel nacional e internacional, un atleta puede obtener ingresos económicos y becas de estudio a través del deporte. A nivel mundial el fútbol es el deporte que ofrece las mejores oportunidades de superación en el aspecto económico, pero el atleta descuida otros aspectos importantes como el estudio de una carrera académica, sin embargo, se localizan a nivel mundial atletas muy destacados en lo deportivo y que también tienen un título académico superior, comúnmente relacionado al deporte. El desarrollo social del país de origen de un atleta influye en esta

problemática, porque en un plan o proyecto de vida existen objetivos y metas que están íntimamente ligados a aspectos de educación, economía, deporte, familia, trabajo, entre otros; de una sociedad.

Un atleta puede tener diseñado el plan o proyecto de vida, pero si no tiene apoyo social difícilmente llevará a cabo los objetivos y metas, esta problemática de la falta de apoyo social, principalmente el de la familia y el de las organizaciones relacionadas con el deporte, puede llevar al atleta a un retiro del deporte adelantado.

Las organizaciones relacionadas con los deportes en El Salvador (Federaciones, INDES, COES) no apoyan a todos los atletas seleccionados nacionales mediante estímulos económicos u oportunidades de estudio que les beneficie para el final de la carrera deportiva, solo apoyan a aquellos atletas que tienen un destacado desempeño deportivo y obtienen medallas en competencias importantes del ciclo olímpico. Lo que representa una desigualdad de oportunidades, pero puede existir una razón importante y creíble por parte de estas organizaciones, que es debido a la falta de presupuesto otorgado cada año por el gobierno central.

La práctica de un deporte en El Salvador a un alto nivel competitivo, puede representar una dificultad para la preparación de otras áreas de la vida a nivel personal, debido al tiempo dedicado a la práctica deportiva. Sin embargo el atleta salvadoreño debe tener una proyección hacia el futuro, que puede ser a corto, mediano o largo plazo y debe ser consciente que su carrera deportiva tendrá un final. Por lo tanto debe prepararse para las posibles alternativas de ocupación luego de culminar la carrera deportiva. Pero, algunos entornos deportivos no crean esa conciencia de proyección en el atleta, que se queda estancado y conforme con las condiciones

deportivas en las cuales vive cada día. Independientemente de la causa del retiro, ¿Qué hará el atleta cuando se retire? ¿A qué se dedicara después del retiro deportivo?

1.2 Enunciado del Problema

¿Existe un plan de vida post carrera deportiva de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador?

1.3 Justificación

Un factor determinante para una buena adaptación al retiro deportivo es la planificación para la post carrera deportiva. Tener un plan de vida significa proyectarse, tener una visión, una misión a corto, mediano y largo plazo mediante objetivos y metas. Los atletas pueden desarrollar un modelo distinto de carrera o trayectoria deportiva, el cual puede definir a que actividades puede dedicarse después del retiro deportivo, las actividades pueden ser afines al deporte o actividades no relacionadas al mismo. Tener un plan de vida o ejecutar el mismo depende de qué tipo de modelo desarrolle o sigue el atleta, los resultados positivos o negativos serán evidentes al final de la carrera deportiva.

La importancia de este estudio es para conocer el valor de un plan de vida de un atleta o la planificación para la post carrera deportiva, debido a que la mayoría de atletas solo se dedica a su deporte, lo ejecuta a nivel profesional o amateur, es decir, puede ser remunerado o no remunerado, y no perciben lo necesario que es, el tener un plan o proyecto de vida.

Este estudio es relevante y con el desarrollo se contribuirá con teorías y modelos acerca de un plan o proyecto de vida y también acerca de retiro deportivo, se puede percibir los beneficios que pueden obtener los atletas con una planificación para el final de la carrera deportiva.

Finalmente, este estudio dejará un legado a estudiantes y profesionales especializados en Educación Física, Deporte y Recreación, específicamente a los de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación, de la Facultad de Ciencias y Humanidades de Universidad de El Salvador; teniendo en cuenta que, se producirá conocimiento nuevo de una temática nunca estudiada en El Salvador.

1.4 Alcances y Delimitaciones

1.4.1 Alcances

En este estudio se pretende conocer, el plan de vida de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

1.4.2 Delimitaciones

1.4.2.1 Delimitación Espacial

El estudio se realizará en las instalaciones deportivas de las Federaciones Nacionales ubicadas en el departamento de San Salvador.

1.4.2.2 Delimitación Temporal

El estudio se desarrollará en el periodo comprendido entre el mes de Marzo hasta Octubre del año 2018.

1.4.2.3 Delimitación Social

El grupo social objeto de estudio son los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Conocer el plan de vida y las actividades a las que se dedicaran post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar si los atletas ejecutaran el plan de vida post retiro deportivo.
- Establecer si los atletas realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva.
- Determinar si los atletas se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte post retiro deportivo.

1.6 Sistema de Hipótesis

1.6.1 Hipótesis General

H₁ Existe un plan de vida post retiro deportivo de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H₀ No existe un plan de vida post retiro deportivo de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

1.6.2 Hipótesis Específicas

1.6.2.1 Hipótesis Específica 1

H₁ Ejecutaran el plan de vida post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H₀ No ejecutaran el plan de vida post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

1.6.2.2 Hipótesis Específica 2

H₁ Realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H₀ No realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

1.6.2.3 Hipótesis Específica 3

H₁ Se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H₀ No se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

1.7 Operacionalización de Variables

Hipótesis General:			
H₁ Existe un plan de vida post retiro deportivo de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.			
H₀ No existe un plan de vida post retiro deportivo de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.			
Hipótesis Específicas	Variables	Definición Operativa de la Variable	Indicadores
H₁ Ejecutaran el plan de vida post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.	Plan de Vida	El plan de vida comprende los objetivos y las metas propuestas, así como una guía para realizar los mismos en diferentes aspectos de la vida en un determinado tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> – Tiempo dedicado al deporte – Estudio – Trabajo – Objetivos y Metas Personales, Profesionales, Económicas. – Apoyo social
H₀ No ejecutaran el plan de			

<p>vida post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.</p>	<p>Retiro Deportivo</p>	<p>El retiro deportivo es la última etapa de la carrera deportiva de un atleta y es inevitable, el cual puede ser voluntario o involuntario debido a diferentes motivos lo que conlleva a dejar la actividad competitiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción del retiro - Planear el retiro - Asimilación del retiro
<p>H₁ Realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.</p> <p>H₀ No realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.</p>	<p>Plan de Vida Paralelo a Carrera Deportiva</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Estudio - Profesión - Ocupación - Oficio
<p>H₁ Se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.</p>	<p>Actividades Relacionadas al Deporte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Monitor o Entrenador - Profe. de Educación Física - Preparador Físico - Arbitro - Dirigente - Administrador
<p>H₀ No se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.</p>	<p>Actividades No Relacionadas al Deporte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Negocio Propio - Empleado - Empleado según la carrera académica estudiada

CAPÍTULO II

2.0 Marco Teórico

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedente 1

La Secretaría de Educación de Jalisco, a través de la Dirección General de Actualización y Superación del Magisterio, proporcionó acompañamiento académico al personal técnico de la Dirección de Psicopedagogía para el diseño del Taller Breve de Actualización denominado **“ORIENTACIÓN VOCACIONAL, PROYECTO DE VIDA Y TOMA DE DECISIONES EN EDUCACIÓN SECUNDARIA”** realizado en mayo del año 2008 en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, México; cuya autora fue María de Jesús Martínez Virgen.

La realización de este taller se hizo con la finalidad de dar respuestas a las necesidades que demandan las y los maestros respecto a la temática, asimismo, ofrecerles una opción más de formación continua, la cual contribuya al avance del proceso de su profesionalización con impactos favorables en formas de atención pertinentes a los adolescentes, tanto en las aulas como en las escuelas. Los objetivos fueron:

1. Enriquecer la práctica educativa a partir de la reflexión sobre los aspectos básicos de orientación vocacional, proyecto de vida y toma de decisiones, y con base en la referencia de la reforma que se ha hecho a nivel de secundaria para el fortalecimiento de su intervención psicopedagógica.
2. Enriquecer con la práctica de intervención y orientación en la acción psicopedagógica, a partir del conocimiento y realización del proyecto de vida personal y laboral.

3. Reflexionar sobre los aspectos básicos en la toma de decisiones, que les permitirá adquirir las herramientas necesarias para fortalecer sus competencias en la práctica de intervención psicopedagógica.

2.1.2 Antecedente 2

Ainara Duque Ingunza en el año 2016 realizó una Investigación, la cual es una Tesis Doctoral realizada en la Universidad de Vigo, España; denominada **“ANÁLISIS DESCRIPTIVO Y COMPARATIVO DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS Y EN ACTIVO”**. Esta tesis está constituida por tres estudios; el primero de ellos, titulado: **“Adaptación a la Retirada de Futbolistas en Activo y Ex Futbolistas de la Primera División de la LFP”** pretende unir las dos visiones de estudio, prospectiva y retrospectiva, haciendo una comparación de la percepción sobre la retirada de futbolistas en activo y ex futbolistas del Club Atlético Osasuna y Real Sociedad. La muestra está compuesta por 66 futbolistas y ex futbolistas del C.A. Osasuna y Real Sociedad de Fútbol y el cuestionario empleado es una adaptación al español del Cuestionario sobre Retirada Deportiva (ARQ) de Sinclair y Orlick (1993), con dos versiones diferentes para jugadores y ex jugadores.

Los resultados muestran que la retirada de los ex jugadores fue positiva. Entre los factores que tienen una influencia directa con la percepción de una buena adaptación, se encuentra que hayan obtenido sus objetivos deportivos; mientras que la retirada por descenso del rendimiento se valora como negativo. Los deportistas en activo no piensan en la retirada, pero creen que será positiva y necesitará poco ajuste. Los ex jugadores encontraron en la transición más dificultades de las que creen que encontrarán los jugadores en activo. Igualmente, una de las estrategias más usadas por los ex jugadores fue el mantenerse ocupado, mientras que los jugadores en activo piensan que será más útil seguir entrenando.

Para su validación se ha empleado una muestra de 346 deportistas nacionales con una edad media de 19,7 y una desviación típica de 3,01. A través del Análisis Factorial Exploratorio (AFE) se llega a un modelo de 32 ítems y 3 factores de primer orden, con un valor global de consistencia interna Alpha de Cronbach de 0.760 y unos valores para las escalas que componen el CARD de 0,904; 0,715 y 0,798.

El segundo estudio es la creación del **“Cuestionario de Adaptación a la Retirada Deportiva, (CARD)”**. Para la elaboración del cuestionario de adaptación a la retirada deportiva (CARD) se realizaron 5 fases diferenciadas: revisión bibliográfica, elaboración de los ítems y revisión de los especialistas, prueba piloto (versión preliminar), nueva revisión por parte de los investigadores y validación del cuestionario con una muestra representativa de deportistas masculinos y femeninos, de diferentes edades, modalidades y categorías de competición.

El tercer estudio, bajo el título **“Percepción de la Retirada en Futbolistas Profesionales y Amateurs”** se hizo una comparación de la percepción de futbolistas profesionales y amateurs, en función de la categoría, edad, y género, utilizando el cuestionario creado en el anterior estudio. La muestra fue conformada por 349 futbolistas con una edad media de 23,18 años con una desviación típica de 4,479, de Segunda y Tercera División masculino y de Primera y Segunda División Femenino.

Los atletas no tienen la percepción de que vayan a tener una retirada difícil, lo que coincide con los resultados del primer estudio. Se observa que más de la mitad de los futbolistas continúa estudiando, la mayoría una carrera universitaria, por lo que compaginan la carrera deportiva con la deportiva, aunque este no tenga relación con la percepción de la retirada. Sin embargo, la edad, la categoría y la ocupación principal influyen en la percepción de la misma.

2.1.3 Antecedente 3

Marion Pizarro Calfual en el año 2015 con el estudio titulado **“TRANSICIONES DURANTE LA CARRERA DEPORTIVA: DESDE EL INICIO HASTA LA RETIRADA DEL DEPORTE DE ÉLITE”** Realizado en la Universidad Autónoma de Barcelona, España el objetivo de esta investigación fue analizar cuáles son los recursos que llevan a las atletas a elegir, una vez acabada su carrera deportiva, el empezar una vida laboral dentro del mundo deportivo o fuera de él, y cómo se asume esta transición (qué personas o instituciones sirven de apoyo).

Esta investigación se desarrollo utilizando los determinantes planteados por Alfermann y Stambulova (2007), quienes han realizado una serie de investigaciones sobre la retirada deportiva y han establecido cuatro determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante la transición del retiro deportivo; tipo de identidad, libertad de decisión, planificación post-carrera y los recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro deportivo.

En este estudio la autora se centra principalmente en dos de ellos; tipo de identidad y recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro. Junto a los modelos de trayectoria utilizados por Pallarés, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis, en su artículo “Modelos de Trayectoria Deportiva en Waterpolo y su Implicación en la Transición hacia una Carrera Profesional Alternativa (2011)” en donde plantean tres modelos diferentes de trayectoria deportiva; Lineal, Convergente y Paralelo, los cuales surgen una vez comenzada la etapa competitiva y que de una u otra manera afectan durante la retirada.

2. 2 Fundamentación Teórica

2.2.1 Plan de Vida

2.2.1.1 Conceptualización

Un Plan de Vida o Proyecto de Vida expresa los objetivos y metas que una persona quiere obtener en la vida. Este plan puede incluir objetivos y metas personales, profesionales, económicas y espirituales. Se pueden expresar ámbitos de vida relacionados con estudios, familia, viajes, trabajo, amigos, deporte, sociedad; entre otros.

El Plan de Vida se convierte en una guía práctica que define los objetivos y las metas a corto, mediano y largo plazo. Funciona como una estructura que permite dirigir las acciones de la persona hacia los objetivos y las metas que desea cumplir. (PASMO USAID, 2016, p.46)

La persona piensa donde le gustaría estar en los próximos años y a partir de esa idea, comienza a desarrollar el plan. El plan de vida considera las fortalezas, debilidades, oportunidades y retos que se pueden presentar. (D'Angelo, 1986, p.32) afirma. “El proyecto de vida o plan de vida representa, entonces, en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo”.

El plan de vida permite:

- Analizar de manera periódica los objetivos y las metas, al menos, una vez al año.
- Verificar si se están cumpliendo los objetivos y las metas propuestas.
- Rectificar las acciones cuando estas no funcionan.
- Proponer nuevos pasos o caminos a seguir para el cumplimiento de los objetivos y las metas. (PASMO USAID, 2016, p.46)

El plan de vida no es un proceso puramente intelectual, si no que implica un conocimiento y un contacto personal con el núcleo más íntimo de la persona que incluye la conjunción del pensamiento, las emociones, los valores del cuerpo y las experiencias vitales que dan origen a sí mismo. (Virgen, 2008, p.56)

2.2.1.2 Características de un Plan de Vida

Para elaborar un plan de vida es importante conocer algunas características; las cuales son:

2.2.1.2.1 Personal

El plan de vida es personal y obedece a la situación específica de una persona, sus gustos, necesidades e intereses. Nadie puede elaborar y realizar el plan de vida de otra persona. En algunas ocasiones se presentan situaciones sociales o personas que pueden influir en el plan sin que sea determinante. Los objetivos y las metas son personales y nadie más puede decidir.

2.2.1.2.2 Realista, Objetivo y Coherente

La planeación y el establecimiento de los objetivos y las metas deberán corresponder a la realidad, las posibilidades, capacidades, aptitudes y habilidades. Esto implica un conocimiento personal y del medio en el que se desenvuelve. Se debe considerar aquello que si depende de la persona, no de lo que otros puedan hacer, ni del azar o de una circunstancia externa. Deberá planearse lo que se espera lograr y especificar lo que se hará para lograrlo.

2.2.1.2.3 Flexible

La vida va transcurriendo en diversos ámbitos, como; personales, familiares, escolares, laborales, sociales, entre otros. Los cuales pueden cambiar en algún momento, cuando menos se espera, por ejemplo: una enfermedad, cambio de trabajo, llegada de un hijo, muerte de un ser querido, la edad, entre otros. Estas situaciones pueden demandar el replanteamiento del plan de vida, tanto en los objetivos y las metas así como en los medios y recursos para alcanzarlos. El plan de vida debe revisarse y ajustarse mediante la reflexión de la situación actual, con decisión, voluntad y disciplina hacia aquello que se quiere lograr.

2.2.1.3 Plazos de un Plan o Proyecto de Vida

Tabla 1. Plazos de Objetivos y Metas

Objetivo y/o Meta	Tiempo para alcanzarlo
Corto Plazo	Menos de un año
Mediano Plazo	De uno a cinco años
Largo Plazo	Más de cinco años

Fuente: Elaboración propia

2.2.1.4 Objetivos y Metas Personales

“La vida tiene muchas facetas y aunque no se quiera, se tiene que vivir cada una de ellas, se debe establecer objetivos y metas en aspectos como; espiritual, intelectual, afectivo, emocional, familiar, social, deportivo, corporal, ocupacional y recreativo” (Virgen, 2008, p.84).

Una meta es la que continua tras alcanzar un objetivo, el objetivo y la meta debe ser acorde a la realidad; sin embargo, se debe tener claro que la percepción de cada persona de lo que quiere ser es fruto del trabajo y empeño que cada día lo lleva a esa realización personal que es movida por el deseo de crecer en todos los aspectos de la vida, ya que el aprender es sacarle provecho a algo insignificante como algo muy trascendente y profundo, por ende caminamos firme a esa meta final que nos hace ser feliz.

2.2.1.5 Objetivos y Metas Profesionales

La profesión elegida es algo muy importante en la vida. La misma puede estar íntimamente ligada a la vocación o interés de la persona. Difícilmente la persona que escoge la profesión que los padres quieren tendrá una autorrealización, ya que la profesión debe ser algo que desea desempeñar cada persona. Probablemente todas las personas se han preguntado en cierto momento de su existencia, ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿A qué quiero dedicarme?

Este cuestionamiento abre una serie muy amplia de caminos posibles a seguir, con tendencias marcadas; por un lado la búsqueda de la felicidad y del desarrollo personal y por otro la búsqueda para cumplir ambiciones económicas.

2.2.1.6 Objetivos y Metas Económicas

Cuando se habla de metas, muchas personas piensan solo en lo material y corren a escribir metas de tipo económico, como si esto fuera lo más importante en la vida, regularmente las metas económicas suelen lograrse por sí solas cuando se logran las demás metas en todos los aspectos de la vida (Virgen, 2008, p.83).

El plan de vida marca el camino a seguir, al inicio no será fácil, pero si la decisión es seguir según lo planificado, al final del camino se obtendrá los frutos de la semilla sembrada; si la pretensión económica es alta, un objetivo debe ser tener una preparación académica adecuada acorde a lo que se pretende, es por ello que todos los objetivos y las metas tienen que tener un balance correcto haciendo énfasis en que todas las metas establecidas tienen un aspecto importante y que están correlacionadas porque una a de llevar a otra.

2.2.1.7 Carrera Deportiva

2.2.1.7.1 Definición

“La carrera deportiva es una actividad de varios años elegida voluntariamente, dirigida a lograr el máximo potencial individual del atleta en el rendimiento deportivo en uno o más eventos deportivos” Alfermann y Stambulova (como se cito en Fryklund, 2012). La palabra “Carrera” se refiere a todos los niveles de deportes competitivos. Dependiendo del nivel más alto de competencia deportiva logrado por el atleta, una carrera deportiva puede ser local, regional, nacional o internacional; y dependiendo del estado del atleta, la carrera puede ser amateur o

profesional. Las carreras amateur o profesionales de nivel internacional a menudo también se califican como carreras de élite. Stambulova, Alfermann, Statler y Coté (como se citó en Fryklund, 2012)

2.2.1.7.2 Modelos de Trayectoria Deportiva

(Pallarés, Torregrosa, Azócar, Selva y Ramis, 2011) describen tres modelos de trayectoria deportiva en su artículo “Modelos de Trayectoria Deportiva en Waterpolo y su Implicación en la Transición hacia una Carrera Profesional Alternativa”, los cuales son:

2.2.1.7.2.1 Modelo Lineal

En este modelo el atleta establece el deporte como su trabajo y no lo compatibiliza con otra actividad, es decir, el deporte es la primera opción y su identidad personal está directamente relacionada con la actividad deportiva que realiza. Un factor que hace determinante este modelo es el aporte económico o las becas de estudio que reciben los atletas por parte de las instituciones deportivas (club, federación, instituto de deporte, comité olímpico, entre otros) esto fortalece el deporte como un “trabajo”.

Este tipo de trayectoria permite el desarrollo de una elevada identidad deportiva, porque descuida la preparación para cuando se termine la carrera deportiva y se empiece una inserción en otro ámbito laboral. La fase de transición al retiro se percibe como abrupta e involuntaria, los atletas no son apoyados por las instituciones deportivas, para favorecer la entrada a otro mercado laboral.

2.2.1.7.2.2 Modelo Convergente

En este modelo también el deporte es la primera opción o prioridad del atleta, pero además el atleta busca trabajos compatibles con la práctica deportiva (monitores o entrenadores

deportivos), de modo que el atleta puede estar siempre en los entrenamientos y las competiciones. Comúnmente estos atletas no realizan estudios superiores o universitarios debido a la preferencia hacia la actividad deportiva.

Las instituciones deportivas son quienes apoyan a los atletas, otorgándoles puestos de trabajo que favorecen la participación en entrenamientos y competiciones. En este modelo, la identidad deportiva es inferior al anterior, debido a que el atleta aparte de priorizar el deporte, igualmente busca actividades aunque siempre afines al deporte que practica; sin embargo algunos pueden involucrarse en actividades no relacionadas con el deporte, esto hace que la inserción al mundo laboral no se perciba bruscamente y la fase de transición al retiro deportivo sea de una forma semi-voluntaria en la que el atleta participa en la toma de decisión al respecto.

2.2.1.7.2.3 Modelo Paralelo

En este modelo el atleta compagina la formación académica superior o universitaria (técnicos, licenciaturas, ingenierías, entre otros) con la práctica deportiva. Normalmente la finalización de estos estudios se dilata en el tiempo, debido al tiempo dedicado al deporte (entrenamientos y competiciones).

Los atletas que desarrollan este tipo de modelo, posterior al retiro deportivo y cuando se realiza la inserción laboral se dedican a trabajos relacionados con sus estudios. El tipo de identidad deportiva en este modelo se encuentra disminuida en comparación con los dos modelos anteriores, debido a que el atleta no prioriza su vida en base al deporte, sino que también se desarrolla en áreas externas al deporte.

Los atletas que siguen este modelo realizan la fase de la transición al retiro deportivo de una forma planificada y la consideran como una fase más de su carrera deportiva. Por lo tanto, el retiro deportivo es voluntario y se percibe positivamente.

2.2.1.8 Retiro Deportivo

El retiro deportivo es una de las etapas inevitables en la carrera deportiva de todo atleta, la cual se puede presentar como decisión propia, en una etapa de su carrera, o por obligación debido a diferentes circunstancias que llevan a dar fin a su carrera competitiva. El mayor problema reside en que la mayoría de los atletas se ven forzados a retirarse, y a menos que el final de la carrera deportiva se desarrolle de forma involuntaria e inesperada, los atletas son propensos a sufrir de manera consciente e inconsciente un proceso de análisis continuo y de evaluación del estatus de sus carreras. Allison y Meyer (citados en Calfual, 2015)

2.2.1.8.1 Teorías y Modelos del Retiro Deportivo

Existen muchas teorías y modelos acerca del retiro, que se pueden aplicar al retiro deportivo y que explican desde diferentes especialidades científicas todo lo relacionado a las diferentes experiencias vividas por atletas de diferentes deportes y niveles competitivos en cuanto a los síntomas y signos, dificultades, problemas, causas y efectos; presentados antes y después del retiro deportivo.

2.2.1.8.1.1 Teoría Tanatológica

La palabra tanatología deriva de la palabra griega “*thanatos*”, que significa muerte. Wylemann y Lavallo (citados en Ingunza, 2016) afirma. “La tanatología es el estudio del proceso de la muerte y del moribundo, y ha sido estudiada desde perspectivas: antropológica, psicológica, sociológica y teológica”. Este enfoque sobre el estudio de la muerte, se ha aplicado a situaciones

en las que el individuo se encuentra socialmente muerto mientras se encuentra biológicamente vivo. Distintos autores como Lerch (1982) y Rosenberg (1981) (citados en Calfual, 2015) han utilizado la teoría de la “muerte social” como un modelo para explicar la psicología y los cambios sociales que ocurren en los atletas durante el término de su carrera deportiva. El retiro del deporte es comparado similar a la muerte social, donde el individuo puede ser rechazado o aislado de un grupo, produciendo vergüenza y ansiedad.

2.2.1.8.1.2 Teoría de la Gerontología Social

Esta teoría principalmente hace énfasis en el envejecimiento y pretende dar a conocer la relación que existe entre la vida y las actividades de una persona con la edad. Esta teoría puede ser aplicada al retiro deportivo, ya que debido a la edad avanzada los atletas se ven obligados a retirarse del deporte. Blinde y Greendorfer (citados en Calfual, 2015) sugieren cuatro modelos teóricos de gerontología que pueden ser aplicables al retiro deportivo:

2.2.1.8.1.2.1 Teoría de la Separación

La persona y la sociedad recíprocamente obtienen un beneficio del retiro. En el deporte, esta teoría no ofrece mucho al intento de entender el retiro deportivo porque la mayoría de los atletas no se retiran inmediatamente después que deciden dar fin a su carrera, sino que llevan a cabo la decisión después de algún tiempo.

2.2.1.8.1.2.2 Teoría de la Actividad

La persona necesita sustituir algún rol de las actividades que ha perdido durante el retiro, con una nueva. También sugiere que el mantenimiento de este rol y el aumento de las actividades pueden influir positivamente en la autoestima y satisfacción personal. Sin embargo, la principal

crítica a esta teoría, es que muchos de los atletas viejos disminuyen su variedad de actividades y con actividades menos activas.

2.2.1.8.1.2.3 Teoría de la Continuidad

La persona lleva a la siguiente etapa de la vida todas las funciones anteriores, los hábitos y actividades. Además, esta teoría sugiere que la sustitución no es necesaria para todas las funciones perdidas. Sin embargo, se recomienda que toda la energía y el tiempo que el individuo ha dedicado a los roles perdidos pueden ser redistribuidos a las funciones restantes o hacia nuevos roles.

2.2.1.8.1.2.3.4 Teoría de la Descomposición Social

Se refiere a la situación en la cual la persona se ve obligada a retirarse debido a la pérdida completa de un papel específico.

2.2.1.8.1.3 Teoría de Stambulova

Los atletas deben ser capaces de afrontar con eficacia una serie de cambios para progresar y realizar con éxito la transición de una etapa a otra, si son ineficaces tendrán que enfrentarse a una crisis de transición. Stambulova (como se citó en Ingunza, 2016)

La primera teoría de Stambulova, expone que el atleta durante su carrera deportiva atraviesa diferentes crisis relacionadas con la edad, con la carrera deportiva y con la situación.

Las referentes a la carrera deportiva son:

1. Inicio en la especialización deportiva
2. Transición a un entrenamiento intensivo
3. Paso al deporte adulto
4. Cambio del deporte amateur al profesional

5. Transición de lo más alto al final de la carrera

6. Finalización de la carrera deportiva

2.2.1.8.1.4 Teoría de Wylleman y Lavalle

Wylleman y Lavalle, 2004 (como se cito en Ingunza, 2016) establecen cuatro niveles en las transiciones de los atletas, esta teoría puede ser nombrada también como modelo del desarrollo de la carrera deportiva, los cuatro niveles son:

Tabla 5. Modelo del Desarrollo Deportivo

N°	Edad	10	15	20	25	30	35
1	Carrera Deportiva	Iniciación	Desarrollo	Maestría		Retiro/Reubicación	
2	Desarrollo Individual	Infancia	Pubertad	Adolescencia		Edad adulta	
3	Desarrollo de Otros Significados Psicosociales	Padres Hermanos Amigos	Amigos Entrenador Padres	Pareja Entrenador		Familia Entrenador	
4	Desarrollo Académico Vocacional	Educación Primaria	Educación Secundaria	Educación Superior		Formación Vocacional Ocupación Profesional	

Fuente: Modelo del Desarrollo Deportivo, Wylleman y Lavalle, 2004

2.2.1.8.1.5 Modelo Analítico de Sussman

Hill y Lowe (citados en Ingunza, 2016) aplican el Modelo Analítico de Sussman al retiro deportivo, defendiendo que los siguientes factores influirán en la percepción del retiro:

- Situación: motivos, valores, metas de los atletas, (causas de la retirada).
- Estructura: estado civil, clase social.
- Sociedad: familia, amistades.
- Obligaciones Límite: ciclos económicos.

Según McPherson (como se citó en Ingunza, 2016), esta es la teoría mejor adaptada al ámbito deportivo.

2.2.1.8.1.6 Modelo del Duelo Humano

Planteado por Kübler-Ross (como se citó en Calfual, 2015) según el cual, el retiro consta de cinco fases:

- Negación: versus trauma inicial.
- Enfado: debido a la injusticia percibida y la falta de control.
- Negociación: para retrasar lo inevitable.
- Depresión: por aceptar la pérdida.
- Aceptación: aceptación de la situación y reorientación hacia el futuro.

Comparando así el retiro al proceso de duelo humano.

2.2.1.8.1.7 Modelo Conceptual de la Transición Deportiva

Taylor y Ogilvie (como se cito en Ingunza, 2016) proponen un modelo que incluye todos los aspectos relevantes que influyen en el proceso del retiro deportivo. Este proceso consta de cinco etapas:

Tabla 2. Fases del Modelo Conceptual de la Transición Deportiva

Fases	Aspectos que Influyen
1. Causas del retiro deportivo	Edad, No Selección, Lesiones y Elección Libre
2. Factores relacionados con la adaptación al retiro deportivo	Los atletas, tras el retiro, pueden experimentar cambios psicológicos, sociales, económicos y ocupacionales; el alcance de estos cambios y cómo los perciban determinarán la calidad de la adaptación.
3. Recursos disponibles para la adaptación	Incluye apoyo social así como planificación antes del retiro.

4. Calidad del retiro deportivo	Dependerá de las etapas anteriores. La naturaleza de la respuesta, adaptativa o no, el retiro depende de la presencia o no de variables psicológicas, sociales y ambientales.
5. Intervención en el retiro deportivo	El retiro deportivo es caracterizado por la compleja interacción de diferentes estresores. En función del tipo de estresor, psicológico, social o físico, la forma de distrés será diferente. A pesar de la prevención, en algunos casos es inevitable este distrés a nivel cognitivo, emocional, comportamental y social.

Fuente: Elaboración propia, adaptado del modelo conceptual de la transición deportiva

2.2.1.8.1.8 Modelo de Schlossberg

Schlossberg, 1981 (como se cito en Ingunza, 2016) defiende que la adaptación en la transición depende de la interacción de tres factores; los cuales son:

Tabla 3. Variables de la Transición Deportiva

Características de la Transición	Características del Individuo	Características del Entorno
<ul style="list-style-type: none"> - Duración del retiro - Ritmo del retiro - Curso del retiro 	<ul style="list-style-type: none"> - Género - Edad - Nivel Socioeconómico, - Estado Civil - Desarrollo del yo - Personalidad - Habilidades de Afrontamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo Social (familia, programas de apoyo, amigos) y otras opciones disponibles

Fuente: Elaboración propia, adaptado del modelo de Schlossberg

Las diferentes características de la transición, del individuo y del entorno, son ventajas o posibilidades, dependiendo de la evaluación que el atleta hace de la transición, de sí mismo y del entorno. Según Crook y Robertson (citados en Ingunza, 2016), para adaptar este modelo al ámbito deportivo se debería incluir otras características relacionadas; como:

Tabla 4. Factores del Modelo Conceptual del Retiro Deportivo

Características de la Transición	Características del Individuo	Características del Entorno
<ul style="list-style-type: none"> – Retiro voluntario o involuntario 	<ul style="list-style-type: none"> – Dependencia del deporte en el desarrollo de la identidad y autoestima. – Confianza. – Locus de control y socialización anticipatoria. 	<ul style="list-style-type: none"> – El rol de los entrenadores – Filosofía con respecto a la preparación para el retiro.

Fuente: Elaboración propia del modelo de Schlossberg

2.2.1.9 Determinantes que condicionan la calidad de adaptación durante el retiro deportivo

Alferman y Stambulova (citados en Calfual, 2015) han realizado una serie de investigaciones sobre el retiro deportivo y han establecido cuatro determinantes; los cuales son:

2.2.1.9.1 Libertad de Decisión

Este factor se refiere a que si el retiro ha sido voluntario o involuntario. Los atletas que tienen una mayor libertad para decidir sobre el fin de sus carreras presentan más emociones positivas que negativas ante este suceso, a diferencia de aquellos que se ven obligados a retirarse, presentando niveles de estrés y más dificultades para la adaptación. McLaughlin (como se citó en Calfual, 2015) “afirma que la decisión de retirarse voluntariamente es una de las decisiones más difíciles que una persona puede hacer”. La idea de la pérdida de la condición e identidad de atleta puede ser aterradora. Rosenberg (como se citó en Calfual, 2015) “Lo más común es que los atletas se aferran demasiado tiempo a su deporte, ya sea por amor a este o por falta de alternativas”. McPherson, (como se citó en Calfual, 2015) “Los atletas suelen ser reacios a reconocer que sus habilidades van disminuyendo, por lo que retrasan la decisión del retiro deportivo el máximo tiempo posible, dentro de las posibilidades, hasta que se ven obligados a retirarse”.

El retiro involuntario es como una exposición externa al retiro donde el atleta no tiene el control y además mencionan que los atletas pueden ser obligados a abandonar su carrera por una variedad de razones, incluidos los problemas administrativos, la edad cronológica, el ser eliminado del equipo y debido a lesiones que dan fin a la carrera competitiva. Crook y Robertson (como se citó en Calfual, 2015)

2.2.1.9.2 Planificación Post Carrera

La planificación permite una transición más corta y fluida hacia la vida personal y el mundo laboral fuera del deporte, permitiendo la experimentación de emociones satisfactorias. Aunque el retiro representa una de las pocas certezas en una carrera deportiva, la mayoría de los atletas no pueden anticiparse y prepararse para este evento o hecho. Esta falta de preparación es un factor principal que afecta el ajuste de un atleta al retiro. Los atletas tienen que ser conscientes de que sus habilidades no van a durar para siempre y que indudablemente necesitarán una segunda ocupación.

La planificación previa al retiro de los atletas y los sentimientos de control sobre la situación, amplía la propia identidad y se correlaciona de manera más positiva y con menos emociones negativas después del retiro, una menor duración del tiempo de adaptación y mayor satisfacción con la vida. Alfermann et al. (como se citó en Calfual, 2015)

“A pesar de la evidente importancia de la planificación del retiro, para la mayoría de los atletas su enfoque está arraigado en el presente y no hacen los preparativos suficientes para el final de su carrera” Drahoty y Eitzen (citados en Calfual, 2015). Los atletas no son ayudados por sus entrenadores para discutir el retiro, mientras que aún están compitiendo activamente. Crook y Robertson (citados en Calfual, 2015) sugieren. “Que los entrenadores temen que esto podría interferir con la concentración del atleta en su deporte”.

2.2.1.9.3 Identidad Deportiva

Este factor está determinado por la imagen que el atleta tiene de sí mismo de acuerdo al vínculo que ha establecido con su deporte y la importancia que éste tiene sobre las otras áreas de su vida.

Una identidad deportiva fuerte ayuda a los atletas durante la carrera, a estimularlos a una participación activa en el deporte, pero mantenerla durante el final de la carrera produce que el sujeto este menos dispuesto a dejar el deporte, desarrollando emociones negativas en el proceso del retiro deportivo. Brewer, Van Raalte, y Petitpas (citados en Calfual, 2015)

Brewer y Van Raalte (citados en Calfual, 2015) concluyen que los atletas que sacrifican otras actividades para perseguir su deporte tendrían una identidad compuesta casi exclusivamente de su participación deportiva.

Hurley y Mills (citados en Calfual, 2015) sugieren. “Que cuanto mayor sea el grado de autoestima que es derivado del deporte, el sentimiento de pérdida será mayor. Estos atletas luchan para encontrar algo que les de los mismos sentimientos positivos de autoestima que su carrera deportiva les entregaba”.

2.2.1.9.4 Recursos Personales y Sociales

Los recursos personales son: el nivel de educación, las habilidades y los objetivos propuestos para la post carrera; y los recursos sociales que brinden apoyo durante este momento son: la familia o los servicios de ayuda en esta nueva etapa de vida, que pueden ayudar a una mejor adaptación durante el proceso del retiro deportivo.

Hurley y Mills (citados en Calfual, 2015) sugieren. “Que el apoyo social es posiblemente uno de los únicos factores importantes en el proceso de ajuste del retiro deportivo”. Mientras que

la presencia de relaciones de apoyo que pueden ofrecer las personas con la ayuda necesaria para aliviar el impacto del retiro, la falta de apoyo social puede dejar en los atletas un sentimiento de sentirse aislado y solitario, que lo lleva a la angustia. Pearson y Petitpas (citados en Calfual, 2015)

Los atletas son vulnerables a la pérdida de su grupo de apoyo social primario al retirarse. La frecuencia de contacto con antiguos compañeros de equipo por lo general se reduce en gran medida al final de la carrera. Muchos de los ex compañeros evitarán al atleta retirado, por lo tanto, ya no son fuentes de apoyo. Crook y Robertson; Wheeler et. al. (citados en Calfual, 2015)

Los atletas necesitan desarrollar amistades significativas fuera del deporte de manera que en el retiro tengan personas con quien compartir nuevas experiencias. Amigos y familiares pueden ser muy importantes para ayudar a facilitar la transición de una carrera deportiva, ya que su apoyo emocional puede actuar como un amortiguador de los factores estresantes de terminación. Werthner y Orlick (citados en Calfual, 2015)

Las atletas que no tienen intereses o habilidades fuera del deporte pueden elegir quedarse en el mundo del deporte en lugar de enfrentar una crisis de identidad que puede conducir a problemas McPherson (como se citó en Calfual, 2015)

Lavallee et al. (citados en Calfual, 2015) advierten. “que, si bien el permanecer implicado con el deporte después del retiro de la participación competitiva puede ayudar a facilitar la transición, puede poner a los atletas en riesgo de experimentar dificultades de la transición cuando finalmente terminan esta participación”. Svoboda y Vanek (citados en Calfual, 2015) afirman. “La decisión de mantener la participación no debe ser una solución de emergencia, sino más bien el resultado de una cuidadosa planificación”. La presencia o ausencia de habilidades de afrontamiento influirán en la calidad de adaptación del atleta en el retiro.

“Otro sentimiento común, especialmente entre los atletas, es la falta de apoyo de los entrenadores y de las instituciones deportivas a las que pertenecen. Después del retiro, a menudo se sintieron cortados del sistema, desechados y olvidados” Rosenberg (como se citó en Calfual, 2015). “El apoyo social puede llegar a ser incluso más de un problema si un atleta que carece de este apoyo también carece de las habilidades sociales para desarrollar nuevas amistades y establecer nuevas relaciones sociales” Crook y Robertson (citados en Calfual, 2015). Por tanto, “el apoyo de otras personas ha demostrado tener una relación positiva con la satisfacción del atleta en el trabajo post carrera deportiva” Reynolds, 1981 (como se citó en Calfual, 2015)

2.2.1.10 Causas del Retiro Deportivo

Existen muchas investigaciones o estudios sobre las causas del retiro deportivo y los intentos de clasificación de las mismas. Las causas pueden englobarse en función de cuatro factores fundamentales: edad cronológica, proceso de selección, lesiones y elección propia. Ogilvie y Howe (como se citó en Ingunza, 2016)

2.2.1.10.1 Edad Cronológica

“La edad cronológica es muy importante en la carrera deportiva y es la principal causa del retiro deportivo” Kramer; Kahn. (como se citó en Ingunza, 2016). En la mayoría de los deportes, el atleta puede ser devaluado debido al envejecimiento por sus seguidores, la prensa, la dirección de la institución deportiva e incluso por otros atletas, contribuyendo a una pérdida de estatus, estos elementos son considerados sociales. Taylor y Ogilvie (como se citó en Ingunza, 2016)

El deporte es una de las pocas profesiones donde un joven de veinte siete años puede ser referido como un “veterano”, y uno de treinta y cinco años de edad como un “viejo”. La influencia de la edad sobre la terminación de la carrera deportiva, es una función que afecta

factores fisiológicos y psicológicos. A medida que los atletas envejecen, pueden perder su motivación para competir y entrenar, influyendo esto en la decisión de retirarse.

La reacción ante el retiro deportivo causada por la edad cronológica dependerá, en la medida, que el atleta acepte la inevitable disminución de las habilidades debido a la edad. Algunos atletas aceptarán este hecho como un suceso obvio, realizando planes para el retiro deportivo con anticipación y avanzar así, con éxito hacia una nueva carrera o etapa en la vida. En cambio otros, lucharán durante este proceso siendo forzados a terminar con su carrera deportiva.

2.2.1.10.2 Proceso de Selección

El deporte se apoya en la filosofía darwiniana de la supervivencia del más apto, es decir, el atleta que mejores capacidades físicas tenga, seleccionando sólo aquellos atletas que puedan acceder a un nivel más alto de competición, esta filosofía se sigue en todos los niveles competitivos. Taylor y Ogilvie (como se citó en Ingunza, 2016) Dando así gran valor a los que sobreviven pero prestando poca atención a los que no son seleccionados.

Des elección en el deporte, ya sea por ser expulsado de un equipo o por progresar a un nivel más alto en la competencia (Murphy, 1995). Atletas mayores a menudo son expulsados de las instituciones deportivas por atletas jóvenes, atletas que no son capaces de rendir en el siguiente nivel de la competencia, o que no cumplen con los criterios de desempeño para una institución deportiva, son descartados de la selección.

2.2.1.10.3 Lesiones

“Incluso un pequeño deterioro en las capacidades físicas puede hacer no competitivo a un atleta en alto rendimiento; por lo que las lesiones, aunque no sean serias, pueden provocar el final de una carrera deportiva” Ogilvie y Taylor (como se citó en Ingunza, 2016).

Las lesiones, son otro de los principales motivos del retiro deportivo debido a que una lesión puede llevar al fin de la carrera deportiva, o por una acumulación de lesiones pequeñas que llevan gradualmente al cuerpo del atleta a una disminución en su rendimiento deportivo. Las lesiones no sólo ponen fin a la carrera de un atleta, sino que también pueden tener un impacto en su vida tras la retirada del deporte si la condición física tiene efectos que influyen en su capacidad para iniciar una nueva carrera.

Cuando una lesión grave ocurre, el esfuerzo y el tiempo necesario durante el proceso de rehabilitación puede contribuir a la decisión de retirarse. Las lesiones a menudo pueden ser entendidas por el atleta como una traición de su cuerpo, esto contribuye a algunas de las dificultades psicológicas que pueden seguir a una lesión, incluyendo la depresión, ansiedad, miedo, pérdida de la autoestima, y abuso de sustancias.

2.2.1.10.4 Libre Elección

“Una causa del retiro deportivo, muchas veces descuidada, es la elección propia” Coakley; Blinde y Greendorfer (citados en Ingunza, 2016). “Es la más deseable ya que supone que el atleta tiene control sobre el retiro y predice una respuesta adaptativa” Ogilvie y Taylor (como se citó en Ingunza, 2016).

Los aspectos relacionados con esta elección libre son:

- Asunción de una nueva dirección en la vida
- Encuentro de nuevas oportunidades
- Fuentes de satisfacción en otras áreas de la vida
- Sentimiento de que el deporte ya no supone la satisfacción que supuso un día

2.2.1.11 Efectos del Retiro Deportivo

En las diferentes investigaciones o estudios acerca del retiro deportivo se encuentran evidencias opuestas de atletas en cuanto a que si experimentan o no consecuencias, tras el retiro deportivo; algunos atletas viven este proceso de forma tranquila y sin problemas, pero otros sufren incluso depresión o pérdida de identidad. Los efectos son maneras diferentes de vivir el retiro deportivo, este puede ser positivo o negativo, adaptativo o no, en función de diferentes variables.

Algunas investigaciones se han enfocado en los efectos negativos y traumáticos que esta etapa puede generar en los atletas; el retiro se enfrenta como una crisis con problemas de adaptación hacia una nueva etapa de vida que pueden implicar desde una pérdida de identidad, depresión, distrés, pérdida o disminución de la confianza, disminución del sentido de la vida, pérdida de autoestima e incluso en ocasiones intento de suicidio y abuso de sustancias nocivas para el cuerpo.

Algunos autores consideran que los atletas, en algunas ocasiones, asimilan su retiro deportivo como un símbolo de muerte que se compara al proceso de morir, ya que al retirarse, los atletas pierden su identidad personal, que depende de su carrera deportiva (Teoría Tanotológica).

Sin embargo, a pesar de que hay varias investigaciones que ejemplifican algunos de los problemas traumáticos a los que se enfrentan los atletas, no es seguro que estos representen el comportamiento normativo de todos los atletas retirados.

El retiro deportivo puede ser una experiencia positiva. Terminar la carrera deportiva puede significar una oportunidad para el crecimiento y desarrollo personal, lo que permite al atleta explorar nuevos caminos en la vida. Los atletas pueden sentirse aliviados de las presiones

de formación y competencia y poder así, dar la bienvenida a una oportunidad para centrarse en otros aspectos de su vida.

2.2.1.12 Organizaciones Deportivas en El Salvador

2.2.1.12.1 Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador

2.2.1.12.1.1 Definición

El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, cuyas siglas son INDES; es el ente rector del deporte en El Salvador, con personalidad jurídica y patrimonio propio, el cual se rige por las disposiciones de la Ley General de los Deportes de El Salvador y sus reglamentos.

El INDES, deberá coordinar con los Órganos del Estado, sus dependencias y las municipalidades; así como con entidades privadas, a fin de aunar esfuerzos para la formación, especialización, investigación y desarrollo de la actividad física y deportiva; así como su atención médica.

2.2.1.12.1.2 Misión

Potenciar el acceso al Deporte, a la Educación Física y la Recreación como derecho fundamental para el desarrollo humano, facilitando los recursos que propicien la cultura física en todos los estratos sociales de la población mediante una gestión deportiva de calidad.

2.2.1.12.1.3 Visión

Consolidar la institución como ente rector y gestor de la práctica, desarrollo, investigación y especialización del Deporte, de la Educación Física y la recreación a nivel Nacional, que impulse una cultura física integral, y que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas, y elevar el nivel competitivo de los y las atletas a nivel nacional e internacional.

2.2.1.12.1.4 Valores

- Solidaridad
- Transparencia
- Humanismo
- Equidad de Género
- Lealtad

2.2.1.12.1.5 Comité Directivo

- Presidente: Jorge Alberto Pérez Quezada
- Director Propietario Gobierno: Jorge Alberto Ochoa Martínez
- Director Propietario Gobierno: Fidel Ernesto Fuentes Calderón
- Director Suplemente Gobierno: Joel Aguilar Chicas
- Director Suplemente Gobierno: Samuel Enrique Alfonzo
- Directora Suplemente Gobierno: Evelyn Yesenia García
- Gerencia Administrativa: Juan José Gómez
- Gerencia Deportiva: Krisia Lorena García
- Gerencia de Deporte Social: Ernesto Hernández

El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) fue creado el 28 de junio de 1980, mediante el decreto 300 de la Junta Revolucionaria de Gobierno, que promulgó la Ley de los Deportes. El primer Comité Ejecutivo del INDES fue en el período del año 1980-1983 y su presidente fue el Mayor y Doctor Joel Arturo Rivas Castillo.

Entre junio y agosto de 1980, el presidente de INDES ratificó a 26 federaciones deportivas, siendo: Ajedrez, Atletismo, Artes Marciales, Automovilismo, Baloncesto, Béisbol,

Bolicho, Boxeo, Ciclismo, Ecuestre, Esgrima, Fisicoculturismo, Fútbol, Gimnasia, Judo, Levantamiento de Pesas, Lucha Olímpica, Montañismo, Motociclismo, Natación, Softbol, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro, Tiro con Arco y Voleibol.

En el año 1986 el Comité Directivo de INDES, presidido por el Prof. José Alberto Colocho Hernández elaboró el reglamento para elegir los miembros de Juntas Directivas de las Federaciones Deportivas Nacionales.

2.2.1.12.2 Comité Olímpico de El Salvador

2.2.1.12.2.1 Definición

El Comité Olímpico de El Salvador, cuyas siglas son COES; es una Asociación de Derecho Civil, integrada por Personas Naturales, por Federaciones Deportivas y otras Instituciones de Nacionalidad Salvadoreña, que se acojan a las normas, principios y conceptos del olimpismo; contenidos en la Carta Olímpica, en sus estatutos y demás disposiciones olímpicas. La asociación así constituida, posee personería jurídica, de carácter autónomo, independiente, de utilidad pública y sin fines de lucro. El Comité Olímpico de El Salvador no admitirá discriminación alguna, respecto a personas, por motivos: religiosos, raciales, políticos, económicos, de sexo y otros.

2.2.1.12.2.2 Misión

Somos la organización deportiva que de manera exclusiva conforma y avala los equipos olímpicos salvadoreños. Brindamos recursos a nuestras federaciones miembros a través de programas para atletas, entrenadores y dirigentes hacia el logro de la excelencia deportiva a través de medallas en el Ciclo Olímpico y promovemos y protegemos el movimiento olímpico y sus valores como modelo para una sociedad pacífica. (COES, 2018)

2.2.1.12.2.3 Visión

Ser la organización que crea condiciones permanentes para colocar a nuestros atletas en posición de ganar medallas y superar en cada edición los resultados del equipo salvadoreño en los juegos del ciclo olímpico, inspirando a la sociedad a la búsqueda de la excelencia. (COES, 2018)

2.2.1.12.2.4 Valores

- No discriminación: dar igualdad de oportunidades a los actores involucrados sin importar género, ideología, raza o condición social.
- Respeto: valorar las competencias de las organizaciones y personas con las que nos relacionamos. El acatamiento a las normas deportivas y sociales.
- Excelencia: compromiso constante con un nivel de calidad superior en todos los procesos, áreas y personas, dirigido al logro de resultados óptimos.
- Integridad: honestidad y consistencia en la práctica de nuestros valores. (COES, 2018)

2.2.1.12.2.5 Comité Ejecutivo

- Presidente: Ing. Eduardo Palomo
- Secretario General: Lic. Luis Álvarez Prunera
- Tesorera: Licda. Vilma de Flamenco
- Vicepresidentes:
 - Lic. Manuel Arrieta
 - Ing. Francisco Suriano
 - Lic. Fabrizio Hernández.
 - Cnel. Francisco Ramos

2.2.1.12.3 Federaciones Deportivas Afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador

2.2.1.12.3.1 Definición

Son Federaciones deportivas aquellas integradas por Asociaciones Deportivas, Clubes Deportivos, Ligas Deportivas, Equipos, Entrenadores, Árbitros y Atletas. Las Federaciones son entidades de utilidad pública, con personalidad jurídica y sin fines de lucro. Las Federaciones se rigen por la Ley General de los Deportes de El Salvador. (Ley General de los Deportes, 2007)

2.2.1.12.3.2 Reconocimiento de las Federaciones Deportivas Nacionales

Las Federaciones Deportivas Nacionales son la máxima autoridad en su deporte y sólo podrá ser reconocida por el INDES una por cada deporte, de acuerdo con el reconocimiento de su respectiva Federación Internacional. (Ley General de los Deportes, 2007)

Las federaciones nacionales afiliadas o miembros del COES treinta nueve. Siendo las siguientes:

Tabla 6. Federaciones Deportivas Afiliadas al COES

Federaciones Deportivas de El Salvador	
1	Federación Salvadoreña de Ajedrez
2	Federación Salvadoreña de Atletismo
3	Federación Salvadoreña de Bádminton
4	Federación Salvadoreña de Baloncesto
5	Federación Salvadoreña de Balonmano
6	Federación Salvadoreña de Beisbol
7	Federación Salvadoreña de Boliche
8	Federación Salvadoreña de Boxeo
9	Federación Salvadoreña de Ciclismo
10	Federación Salvadoreña de Ecuestre
11	Federación Salvadoreña de Esgrima
12	Federación Salvadoreña de Fisicoculturismo y Deportes Afines
13	Federación Salvadoreña de Futbol
14	Federación Salvadoreña de Gimnasia
15	Federación Salvadoreña de Golf
16	Federación Salvadoreña de Hockey

17	Federación Salvadoreña de Judo
18	Federación Salvadoreña de Karate Do
19	Federación Salvadoreña de Levantamiento de Pesas
20	Federación Salvadoreña de Lima Lama
21	Federación Salvadoreña de Lucha
22	Federación Salvadoreña de Montañismo y Escalada
23	Federación Salvadoreña de Natación
24	Federación Salvadoreña de Paracaidismo y Aerodeportes
25	Federación Salvadoreña de Patinaje
26	Federación Salvadoreña de Pelota Vasca y Frontón
27	Federación Salvadoreña de Remo y Canotaje
28	Federación Salvadoreña de Rugby
29	Federación Salvadoreña de Softbol
30	Federación Salvadoreña de Squash
31	Federación Salvadoreña de Surf
32	Federación Salvadoreña de Taekwondo
33	Federación Salvadoreña de Tenis
34	Federación Salvadoreña de Tenis de Mesa
35	Federación Salvadoreña de Tiro con Arco
36	Federación Salvadoreña de Tiro
37	Federación Salvadoreña de Triatlón
38	Federación Salvadoreña de Vela
39	Federación Salvadoreña de Voleibol

Fuente: Guía documental del deporte olímpico; COES

2.3 Definición de Términos Básicos

Carrera Deportiva

Es una actividad de varios años elegida voluntariamente, dirigida a lograr el máximo potencial individual del atleta en el rendimiento deportivo en uno o más eventos deportivos. La palabra “Carrera” se refiere a todos los niveles de deportes competitivos. Dependiendo del nivel más alto de competencia deportiva logrado por el atleta, una carrera deportiva puede ser local, regional, nacional o internacional; y dependiendo del estado del atleta, la carrera puede ser amateur o profesional.

COES

Comité Olímpico de El Salvador, es una Asociación de Derecho Civil, integrada por Personas Naturales, por Federaciones Deportivas y otras

Identidad Deportiva

Imagen que el atleta tiene de sí mismo de acuerdo al vínculo que ha establecido con su deporte y la importancia que éste tiene sobre las otras áreas de su vida.

Modelo Convergente de Trayectoria Deportiva

Es el modelo donde también el deporte es la primera opción o prioridad, pero además el atleta busca trabajos compatibles con la práctica deportiva (monitores o entrenadores deportivos), de modo que pueda estar siempre en los entrenamientos y las competiciones.

Modelo Lineal de Trayectoria Deportiva

Es el modelo donde el atleta establece el deporte como su trabajo y no lo compatibiliza con otra actividad, es decir, el deporte es la primera opción y su identidad personal está directamente relacionada con la actividad deportiva que realiza.

Modelo Paralelo de Trayectoria Deportiva

Es el modelo donde el atleta compagina la formación académica superior o universitaria (técnicos, licenciaturas, ingenierías, entre otros) con la práctica deportiva.

Plan de Vida

Expresa los objetivos y metas que una persona quiere obtener en la vida. El plan puede incluir objetivos y metas personales, profesionales, económicas y espirituales. Se pueden

expresar ámbitos de vida relacionados con estudios, familia, viajes, trabajo, amigos, deporte, sociedad; entre otros.

Planificación Post Carrera

Es la planificación que permite una transición más corta y fluida hacia la vida personal y el mundo laboral fuera del deporte, permitiendo la experimentación de emociones satisfactorias.

Retiro Deportivo

El retiro deportivo es una de las etapas inevitables en la carrera deportiva de todo atleta, la cual se puede presentar como decisión propia, en una etapa de su carrera, o por obligación debido a diferentes circunstancias que llevan a dar fin a su carrera competitiva.

Teoría de La Actividad

La persona necesita sustituir algún rol de las actividades que ha perdido durante el retiro, con una nueva. También sugiere que el mantenimiento de este rol y el aumento de las actividades pueden influir positivamente en la autoestima y satisfacción personal.

Teoría de La Continuidad

La persona lleva a la siguiente etapa de su vida todas las funciones anteriores, los hábitos y actividades. Además, esta teoría sugiere que la sustitución no es necesaria para todas las funciones perdidas. Sin embargo, recomienda que toda la energía y el tiempo que el individuo ha dedicado a los roles perdidos pueden ser redistribuidos a las funciones restantes o hacia nuevos roles.

Teoría de La Descomposición Social

Se refiere a la situación en el que la persona se ve obligado a retirarse debido a la pérdida completa de un papel específico.

Teoría de La Gerontología Social

Esta teoría principalmente hace énfasis en el envejecimiento y pretende dar a conocer la relación que existe entre la vida y las actividades de una persona con la edad.

Teoría de La Separación

La persona y la sociedad recíprocamente obtienen un beneficio del retiro. En el deporte, esta teoría no ofrece mucho al intento de entender el retiro deportivo porque la mayoría de los atletas no se retiran inmediatamente después que deciden dar fin a su carrera, sino que llevan a cabo la decisión después de algún tiempo.

Teoría Tanatológica

La tanatología es el estudio del proceso de la muerte y del moribundo, y ha sido estudiada desde diferentes ciencias o disciplinas científicas como la antropología, psicología, sociología y teología.

CAPÍTULO III

3.0 Metodología

3.1 Método

El método aplicado en una ciencia o el método científico es el camino que se sigue para descubrir o determinar las propiedades del objeto de estudio.

En este estudio se utilizó el método hipotético-deductivo, el cual se justifica por la necesidad de contrastar con datos empíricos teorías sociales preexistentes. Se trata, por lo tanto, de deducir de la teoría proposiciones lógicamente conectadas con ella, así como hipótesis operacionalizadas que determinan la producción del dato, y pueden ser sometidos a contrastación empírica. (Alastuey, 1998)

El método hipotético-deductivo, es el más utilizado para realizar investigaciones sociales, por tal razón, se utilizó este método, que representa el camino que se sigue para hacer la actividad una práctica científica.

3.2 Enfoque

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, el cual representa el conjunto de opciones metodológicas a través de las cuales se expresa el paradigma positivista en la investigación de los hechos sociales. Este enfoque se caracteriza porque los hechos son estudiados en términos de variables, las variables son medidas mediante instrumentos validos y confiables, los datos son analizados mediante técnicas estadísticas y los resultados son organizados en cuadros y gráficos.

El enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar o eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque, desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea, que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y

preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolla un plan para probarlas; se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas y se establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis. (Sampieri, Collado, y Lucio, 2010, p.4)

3.3 Tipo de Estudio

El tipo de estudio utilizado fue el descriptivo, el cual busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o fenómenos que se sometan a un análisis. Es decir, únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan éstas. (Sampieri, et al. 2010, p.80)

La investigación descriptiva tiene por objeto reflejar las características observables y generales con vistas a clasificarlas y establecer relaciones entre variables. Su finalidad es exponer las características de los fenómenos, y tiene carácter diagnóstico cuando se propone establecer relaciones causales entre ellos. (Ocaña, 2015, p. 35)

Se utilizó este tipo de estudio porque se describe una problemática de un tema determinado para conocer como es esa situación y como se manifiesta.

3.4 Población

La población se refiere a la totalidad de todos los elementos que poseen las principales características objeto de análisis y sus valores son conocidos como parámetros.

La información la facilitó parte de la población de Atletas Seleccionados de las Federaciones de Balonmano, Boxeo, Esgrima, Judo, Tenis de Mesa, Softbol, Natación, Voleibol,

Taekwondo y Levantamiento de Pesas; afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador; y estos conforman parte de la población total de 300 Atletas Seleccionados de 39 Federaciones Afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador. No se obtuvo el dato del número de atletas de algunas federaciones.

Federaciones Deportivas de El Salvador		N° de Atletas
1	Federación Salvadoreña de Ajedrez	-----
2	Federación Salvadoreña de Atletismo	6
3	Federación Salvadoreña de Bádminton	3
4	Federación Salvadoreña de Baloncesto	30
5	Federación Salvadoreña de Balonmano	30
6	Federación Salvadoreña de Beisbol	-----
7	Federación Salvadoreña de Boliche	10
8	Federación Salvadoreña de Boxeo	6
9	Federación Salvadoreña de Ciclismo	10
10	Federación Salvadoreña de Ecuestre	4
11	Federación Salvadoreña de Esgrima	14
12	Federación Salvadoreña de Fisicoculturismo y Deportes Afines	9
13	Federación Salvadoreña de Futbol	20
14	Federación Salvadoreña de Gimnasia	11
15	Federación Salvadoreña de Golf	6
16	Federación Salvadoreña de Hockey	-----
17	Federación Salvadoreña de Judo	10
18	Federación Salvadoreña de Karate Do	5
19	Federación Salvadoreña de Levantamiento de Pesas	8
20	Federación Salvadoreña de Lima Lama	-----
21	Federación Salvadoreña de Lucha	5
22	Federación Salvadoreña de Montañismo y Escalada	-----
23	Federación Salvadoreña de Natación	11
24	Federación Salvadoreña de Paracaidismo y Aerodeportes	-----
25	Federación Salvadoreña de Patinaje	4

26	Federación Salvadoreña de Pelota Vasca y Frontón	-----
27	Federación Salvadoreña de Remo y Canotaje	4
28	Federación Salvadoreña de Rugby	-----
29	Federación Salvadoreña de Softbol	20
30	Federación Salvadoreña de Squash	----
31	Federación Salvadoreña de Surf	----
32	Federación Salvadoreña de Taekwondo	4
33	Federación Salvadoreña de Tenis	4
34	Federación Salvadoreña de Tenis de Mesa	8
35	Federación Salvadoreña de Tiro con Arco	10
36	Federación Salvadoreña de Tiro	16
37	Federación Salvadoreña de Triatlón	-----
38	Federación Salvadoreña de Vela	2
39	Federación Salvadoreña de Voleibol	34
	TOTAL	300

Fuente: COES; federaciones

3.5 Muestra

A excepción de los censos, las investigaciones sociales se llevan a cabo en un reducido número de casos para conocer el comportamiento de las distintas variables objeto de estudio a nivel de toda la población. El desarrollo de este estudio se realizó con el muestreo no probabilístico, en la muestra no probabilística la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.

El muestreo no probabilístico utilizado fue la muestra por conveniencia, en donde el investigador selecciona a los sujetos debido a la conveniencia, accesibilidad y proximidad de ellos para la investigación. Lo ideal sería generalizar los resultados a la totalidad de la población, pero en la mayoría de los casos, la población es demasiado grande y resulta imposible incluir a

cada individuo; siendo esta la razón por la cual la mayoría de los investigadores utilizan esta técnica de muestreo. Además de que los encuestados siempre están disponibles, sus ventajas son: rapidez, facilidad y economía.

Una vez definida la población se procedió a seleccionar a los sujetos para obtener la información necesaria que permitió desarrollar el estudio, de manera que los resultados sean válidos y fiables, la muestra final quedó compuesta por 60 Atletas Seleccionados de 10 Federaciones Nacionales Afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador. Para este caso no toda la población formó parte de la muestra, ya que no se obtuvo respuesta positiva por parte de algunas federaciones a las cuales se les pidió formalmente mediante una carta el espacio para poder administrar las encuestas a los atletas. Siendo esta la razón por la cual se utilizó esta técnica de muestreo, lo que representa el 20 % del total de dicha población, tal como se muestra en el siguiente cuadro:

N°	Federaciones Deportivas de El Salvador	Población de Atletas	Muestra de Atletas
1	Federación Salvadoreña de Balonmano	30	8
2	Federación Salvadoreña de Boxeo	6	5
3	Federación Salvadoreña de Esgrima	14	6
4	Federación Salvadoreña de Judo	10	7
5	Federación Salvadoreña de Levantamiento de Pesas	8	6
6	Federación Salvadoreña de Natación	11	2
7	Federación Salvadoreña de Softbol	20	11
8	Federación Salvadoreña de Taekwondo	4	4
9	Federación Salvadoreña de Tenis de Mesa	8	4
10	Federación Salvadoreña de Voleibol	34	7
	TOTAL	145	60

Fuente: elaboración propia

3.6 Técnicas e Instrumentos

3.6.1 Técnica

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, esta técnica consiste en recopilar información sobre una parte de la población denominada muestra, por ejemplo: datos generales, opiniones, sugerencias, o respuestas que se proporcionan a preguntas formuladas sobre los diversos indicadores que se pretenden explorar a través de este medio. (Soriano, 2006, p.221)

3.6.2 Instrumento

El instrumento utilizado en este estudio fue el cuestionario, el cual establece provisionalmente las consecuencias lógicas de un problema, aunadas a la experiencia del investigador y la bibliografía especializada servirán para elaborar las preguntas congruentes con dichas consecuencias lógicas. El cuestionario es el instrumento escrito que debe resolverse sin intervención del investigador.

3.7 Validación y Fiabilidad de Los Instrumentos

3.7.1 Validación

Para (Sampieri, et al., 2014, p.200) “La validez, en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir”. Kerlinger (como se citó en Sampieri, et al., 2014) afirma que “La validez es una cuestión compleja que debe alcanzarse en todo instrumento de medición que se aplica”.

La validez pueden tener 3 diferentes tipos de evidencia: 1) Evidencia relacionada con el contenido, 2) Evidencia relacionada con el criterio y 3) Evidencia relacionada con el constructo.

Para la validación del instrumento se utilizo el Índice de Bellack:

$$b = \frac{T_a}{T_a + T_d} \times 100$$

Se considera que el instrumento es confiable si el índice de Bellack resultante es mayor al umbral arbitrario de 80. Por tal motivo deberá seleccionarse, los indicadores e ítems de tal manera que estos respondan a las características peculiares del objeto de estudio.

Validez del criterio, lo único que se debe hacer es relacionar su medición con el criterio, y este coeficiente se toma como coeficiente de validez. La validez de un criterio es la medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio.

Todos los instrumentos de recolección de datos (cuestionarios, test, escalas, guías de observación, pruebas de conocimiento, etc.), deben precisar de la validez del contenido, y esta consiste en hacer una revisión profunda de cada ítem que estructura el instrumento.

3.7.2 Fiabilidad

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales. La confiabilidad de un instrumento de medición se determina mediante diversas técnicas. Todos utilizan procedimientos y formulas que producen coeficientes de fiabilidad. La mayoría oscila entre 0 y 1, donde un coeficiente de cero significa nula confiabilidad y 1 represente un máximo de confiabilidad (fiabilidad total, perfecta). Cuanto más se acerque el coeficiente a 0, mayor error habrá en la medición.

Alfa de Cronbach es una medida de coherencia o consistencia interna. Es un coeficiente que estima la confiabilidad. El método de cálculo de estos requiere una sola administración del instrumento de medición. Su ventaja reside en que no es necesario dividir en dos mitades a los ítems del instrumento, simplemente se aplica la medición y se calcula el coeficiente.

De acuerdo con Carmines y Zeller; Barchard y Corbetta (Citados en Sampieri et al., 2014) existen tres procedimientos para determinar el coeficiente “ α ” o alfa:

1. Sobre la base de la varianza de los ítems, con la aplicación de la siguiente fórmula:
2. Sobre la base de la matriz de correlación de los ítems. El procedimiento sería:
3. Mediante otra fórmula que se basa en la correlación promedio (Corbetta, 2003, p. 238).

3.8 Estadístico

Coefficiente “Q” de Kendall

Este coeficiente mide la asociación o correlación entre dos variables a nivel nominal o clasificatorio y se usa en cuadros de dos columnas por dos renglones (2x2). Los valores que puede alcanzar oscilan entre -1 y +1; cuando es igual a -1 indicará una completa disociación entre las variables, y si es igual a +1 mostrará una asociación total.

En caso de que el valor sea igual a cero, se concluye que no hay asociación o relación entre las variables, lo cual es diferente al hecho de que exista una disociación completa. Para los demás valores se puede aplicar la siguiente regla:

Valor del coeficiente	Magnitud de asociación o correlación
Menos de 0.25	Baja
De 0.25 a 0.45	Media baja
De 0.46 a 0.55	Media
De 0.56 a 0.75	Media alta
De 0.76 en adelante	Alta

El cuadro teórico para el coeficiente “Q” de Kendall es el siguiente:

A	B

C	D
---	---

La fórmula para el coeficiente “Q” de Kendall es la siguiente:

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

Para determinar si la relación de las variables es significativa o se debe al azar. Es necesario emplear la prueba de significación Ji cuadrada o Chi cuadrada (X^2).

Prueba de significación Ji o Chi cuadrada

La fórmula para su obtención es:

$$x^2 = \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Donde:

fo= frecuencia observada o real

fe = frecuencia esperada

Σ = sumatoria

Las frecuencias esperadas se obtienen de la siguiente manera:

$$A = \frac{n1 (n3)}{N} \quad B = \frac{n1 (n4)}{N} \quad C = \frac{n2 (n3)}{N} \quad D = \frac{n2 (n4)}{N}$$

Se desarrollan en los cuadros siguientes:

		n1
--	--	----

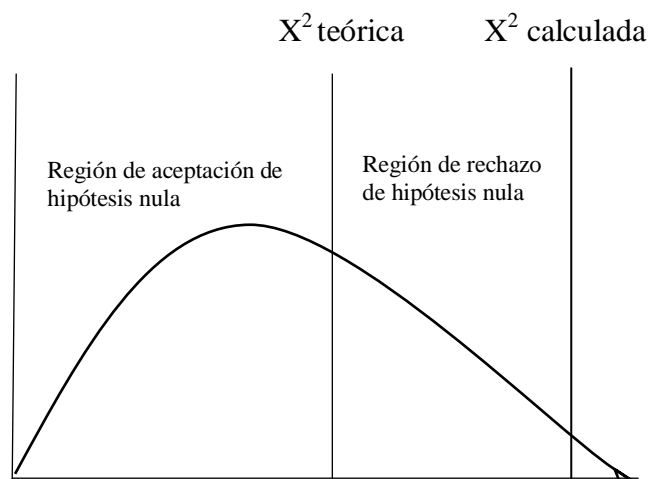
A	B	
C	D	n2
n3	n4	N

fo	fe	fo-fe	(fo - fe) ²	$\frac{(fo - fe)^2}{fe}$
X ²				

El valor resultante debe confrontarse con el valor de la Chi cuadrada teórica que se obtiene en la tabla respectiva.

En algunos casos, se requiere probar la hipótesis de investigación (H₁) con un 95% de confianza, es decir, un 5% de error. Para esto se utiliza la hipótesis nula (H₀) que indica que no existe relación entre las variables (la hipótesis de investigación señala lo contrario). Si se rechaza la hipótesis nula, entonces no se rechaza la hipótesis del estudio.

Para determinar lo anterior, se emplea el siguiente esquema:



La Ji o Chi cuadrada teórica se busca en las tablas. Los datos para hacerlo son el nivel de confianza, que aparece en la parte superior y los grados de libertad, ubicados en el lado izquierdo.

La fórmula para conocer los grados de libertad es:

$$K = (\text{numero de fila} - 1) (\text{numero de columnas} - 1)$$

$$K = (2-1) (2-1)$$

$$K = (1) (1)$$

$$K = 1$$

$$\text{Grados de Libertad} = 1$$

La región crítica o de rechazo de hipótesis nula se establece una vez que se conoce el valor de la Ji o Chi cuadrada teórica. En el caso de la prueba de significación Chi cuadrada, la región crítica se encuentra entre el valor de la Chi cuadrada teórica y el extremo derecho de la curva. Cualquier valor de la Chi cuadrada calculada (con la fórmula) que sea mayor al de la teórica entrará en la región crítica, razón por la cual la hipótesis nula se rechazará, en tanto que la contraria, es decir, la de investigación, no se rechazará.

3.9 Metodología y Procedimiento

Fase I

El primer paso fue la identificación del objeto de estudio, con el propósito de crear un marco teórico que permite fundamentar la investigación planteada. Para ello, fue necesario recurrir a fuentes bibliográficas y digitales para indagar, consultar, recopilar, agrupar y organizar adecuadamente la información que se utilizó dentro de la misma. En esta fase también se consideraran algunas reflexiones, análisis y consideraciones obtenidas de la propia experiencia

del investigador o de los investigadores. Asimismo, se seleccionó una metodología de investigación que se consideró válida para aplicarla a diferentes investigaciones que poseen características similares a la que se investigó.

Fase II

El segundo paso después de ser revisada, analizada e interpretada la información que se seleccionó para la investigación, se comenzó a construir el posible instrumento que se utilizaría para la recolección de la información de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador, el cual debe estar estructurado por los ítems necesarios para recabar los datos esenciales para constatar los objetivos planteados de la investigación que se desarrolló. Para la elaboración de dicho instrumento se revisaron varias investigaciones relacionadas con Plan de Vida y Retiro Deportivo, las cuales conjuntamente con la operacionalización de las variables del estudio permitió realizar un primer instrumento, el cual fue sometido a un estudio por parte de expertos, para realizarles las observaciones que ellos consideren pertinentes en pro de la investigación, para luego aplicar una prueba piloto, y esta a su vez me permitió llegar a una versión definitiva de la encuesta

Fase III

El tercer paso luego de obtener la encuesta definitiva, se procedió a la aplicación de la misma a los sujetos de estudio, los 60 Atletas Seleccionados de las Federaciones de Boxeo, Esgrima, Tenis de Mesa, Balonmano, Voleibol, Judo, Natación, Softbol, Taekwondo y Levantamiento de Pesas; Afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador, que representan el 24% de la población de estudio, lo cual permitió obtener una máxima representatividad y una fiabilidad de los datos obtenidos de dicha investigación.

Fase IV

El último paso es el análisis e interpretación de la información obtenida, producto de la técnica de recolección de datos (aplicación del instrumento). La información se relacionó con los objetivos planteados de este estudio, y se obtuvieron respuestas a las preguntas realizadas al comienzo del mismo. Posteriormente, se procedió a la elaboración de conclusiones, las cuales pueden ser punto de partida para futuros estudios que posean relación con el tema. En esta fase se han propuesto posibles líneas futuras de investigación para vincular a los atletas de las diferentes disciplinas deportivas a una adaptación hacia otra etapa de vida, después del retiro deportivo.

CAPITULO IV

4.0 Análisis e Interpretación de Datos

4.1 Organización y Clasificación de Datos

Al haber concluido la recolección de información utilizando la técnica de la encuesta, y como instrumento el cuestionario, conformado por veintidós (22) ítems de tipo cerrada, las respuestas consistieron en una serie de alternativas, entre las cuales el encuestado eligió la que consideró conveniente según sus particularidades; luego se procedió a la interpretación y análisis de cada uno de los ítems.

El análisis consiste en separar los elementos básicos de la información y examinarlos con el propósito de responder a las distintas cuestiones planteadas en la investigación. La interpretación es el proceso mental mediante el cual se trata de encontrar un significado más amplio de la información empírica recabada. (Soriano, 2006, p.333)

Finalmente se codificaron y tabularon los resultados en función de las frecuencias de cada ítem, lo cual permitió interpretar los porcentajes de cada uno de los gráficos que representan el total de respuestas de las alternativas de cada pregunta.

4.2 Análisis e Interpretación de Resultados

Parte I Caracterización

Pregunta 1. Edad

Edad	Frecuencia
16-20 años	33
21-25 años	14
26-30 años	8
Más de 30 años	5
Total	60

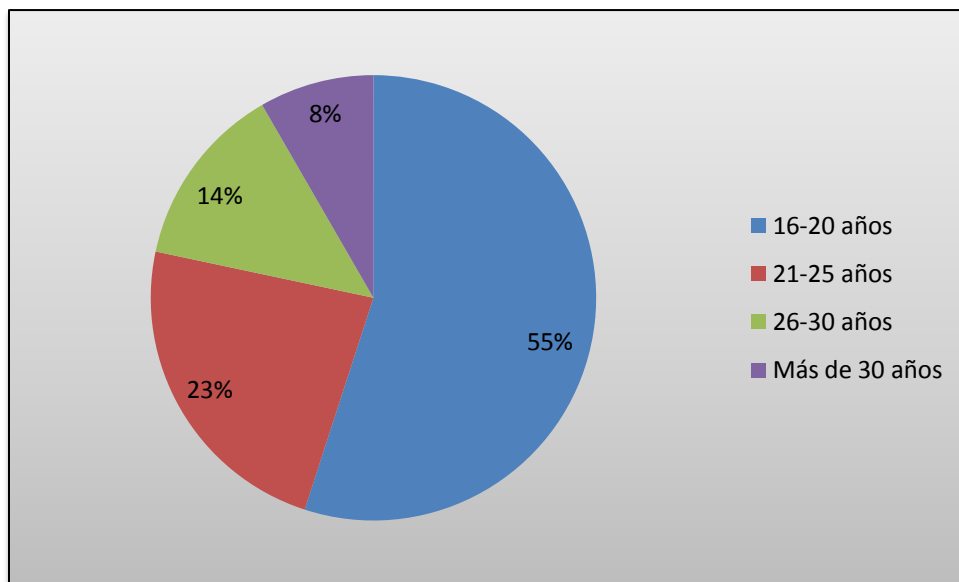


Grafico 1. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos, el total de atletas encuestados en el rango de edad de 16-20 años fue de 33 atletas que equivale al 55% de la población, en el rango de 21-25 años fueron 7 atletas que es igual al 23%, en el rango de 26-30 años hubieron 8 atletas equivalente al 14% y los atletas encuestados con más de 30 años fueron 5, es decir 8% del total de la población. Podemos observar que la mayoría de atletas encuestados oscilan entre los 16-25 años, porcentaje significativo de jóvenes adultos que desea superarse principalmente en el deporte. También es significativo el porcentaje de atletas encuestados de 26 hasta más de 30 años de edad, estos son atletas muy experimentados y los más próximos al retiro deportivo, por lo tanto, es bueno conocer el que harán luego del retiro, cuál es su plan de vida y a que se pueden dedicar al finalizar su carrera deportiva.

Pregunta 2. Sexo

Sexo	Frecuencia
Hombre	36
Mujer	24
Total	60

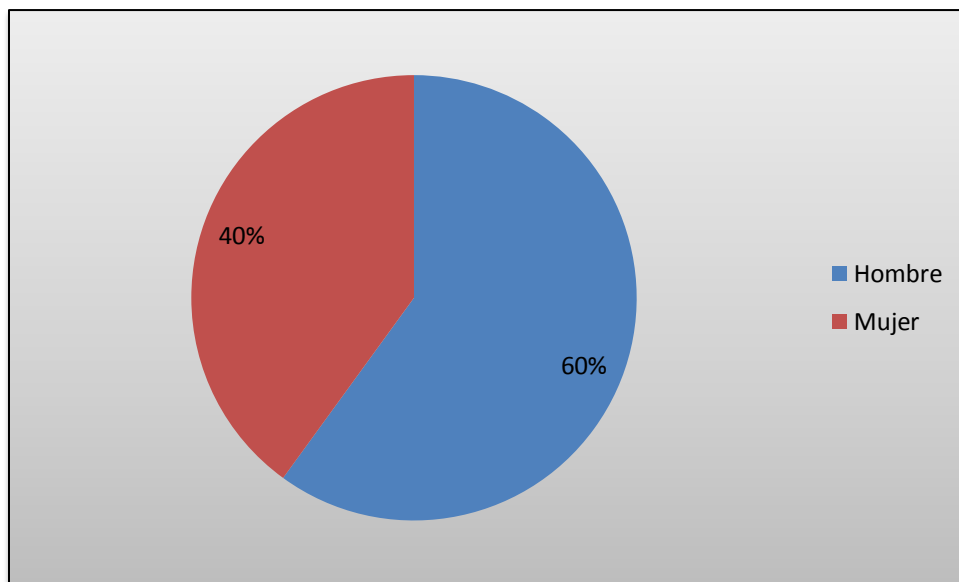


Grafico 2. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos según los atletas encuestados 36 son hombres, equivalente al 60% y 24 son mujeres representando el 40% del total de la población encuestada. Se observa una pequeña diferencia de atletas hombres sobre atletas mujeres, pero es significativo el porcentaje de mujeres atletas seleccionadas en las diferentes disciplinas deportivas; lo que refleja también que el estudio ha sido con igualdad de sexo (hombre y mujer).

Pregunta 3. Estado Civil

Estado Civil	Frecuencia
Soltero (a)	50
Soltero Con Pareja (a)	8
Casado (a)	2
Total	60

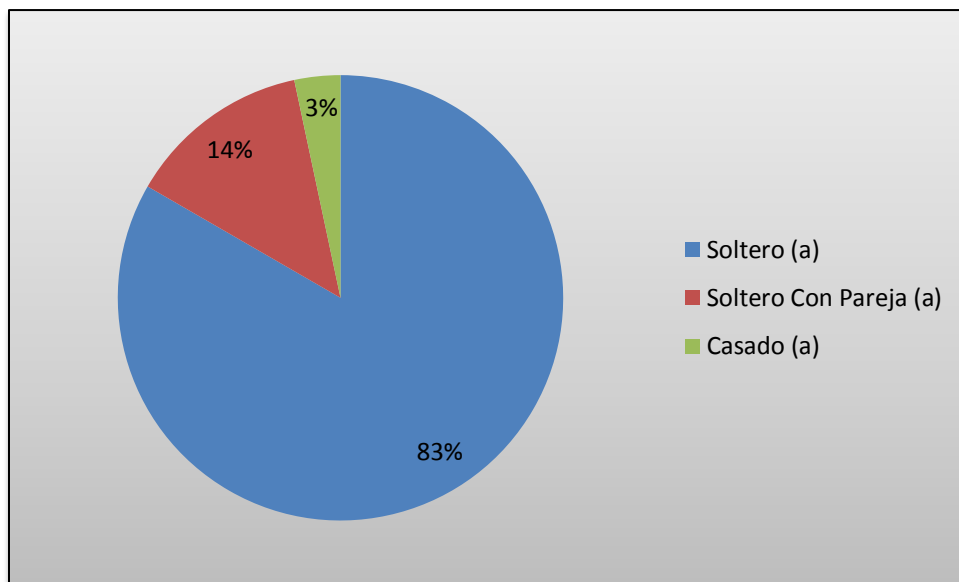


Grafico 3. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos, los atletas encuestados que están solteros son 50 equivalente al 83%, 8 atletas están solteros pero con pareja (acompañado) correspondiente al 14% y solamente 2 están casados representando el 3% del total de la población encuestada. Se observa una pequeña diferencia de atletas hombres sobre atletas mujeres, pero es significativo el porcentaje de mujeres atletas seleccionadas en las diferentes disciplinas deportivas; lo que nos dice también que el estudio ha sido con igualdad de sexo (hombre y mujer).

Pregunta 4. Nivel de Estudio

Nivel de Estudio	Frecuencia
Básica	13
Media	34
Superior	13
Total	60

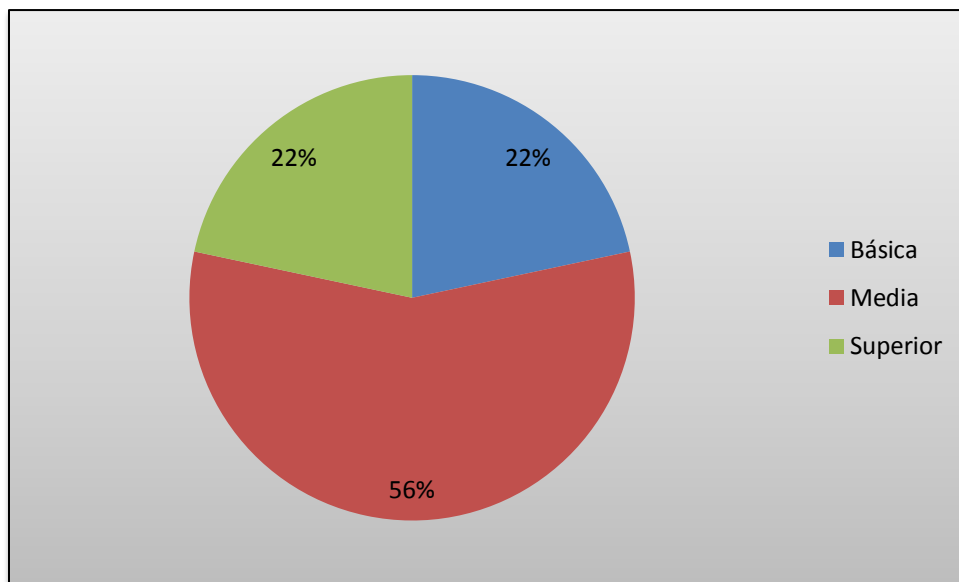


Gráfico 4. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos, con respecto al nivel de estudio o académico de los atletas encuestados, 13 atletas tienen el nivel académico básico (de 1^{er} - 9^o grado) representando el 22%, 34 atletas tienen el nivel académico medio (bachillerato) equivalente al 56% y 13 atletas tienen el nivel académico superior o universitario (Técnicos, Licenciaturas, entre otros) que es igual al 22% del total de la población. Claramente se puede observar que la mayoría son bachilleres, nivel aceptable, pero que no asegura una excelente inserción laboral después del retiro deportivo en caso de que el atleta decida dedicarse a actividades no relacionadas con el deporte.

Pregunta 5. Disciplina Deportiva

Disciplina Deportiva	Frecuencia
Boxeo	5
Esgrima	6
Tenis de Mesa	4
Balonmano	8
Voleibol	7
Judo	7
Natación	2

Softbol	11
Taekwondo	4
Levantamiento de Pesas	6
Total	60

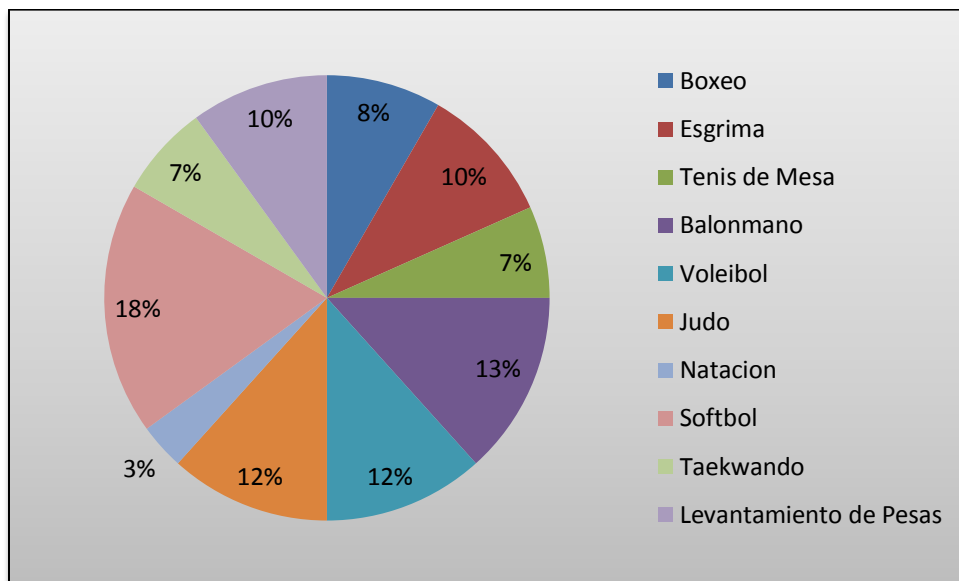


Gráfico 5. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos, con respecto a la disciplina deportiva que practican los atletas, el 3% practica natación (2 atletas), el 7% tenis de mesa (4 atletas), otro 7% practica taekwondo (4 atletas), 8% boxeo (5 atletas), 10% levantamiento de pesas (6 atletas), otro 10% esgrima (6 atletas), 12% judo (7 atletas), otro 12% voleibol (7 atletas), 13% balonmano (8 atletas) y un 18% Softbol (11 atletas); esta última disciplina deportiva con la mayor representación de atletas encuestados en este estudio. En este gráfico se observa detalladamente la población total encuestada en este estudio.

Pregunta 6. Número de días de entrenamiento semanal

Días de entrenamiento semanal	Frecuencia
1 día	0
2 días	2

3 días	2
4 días	10
5 días	26
6 días	20
Total	60

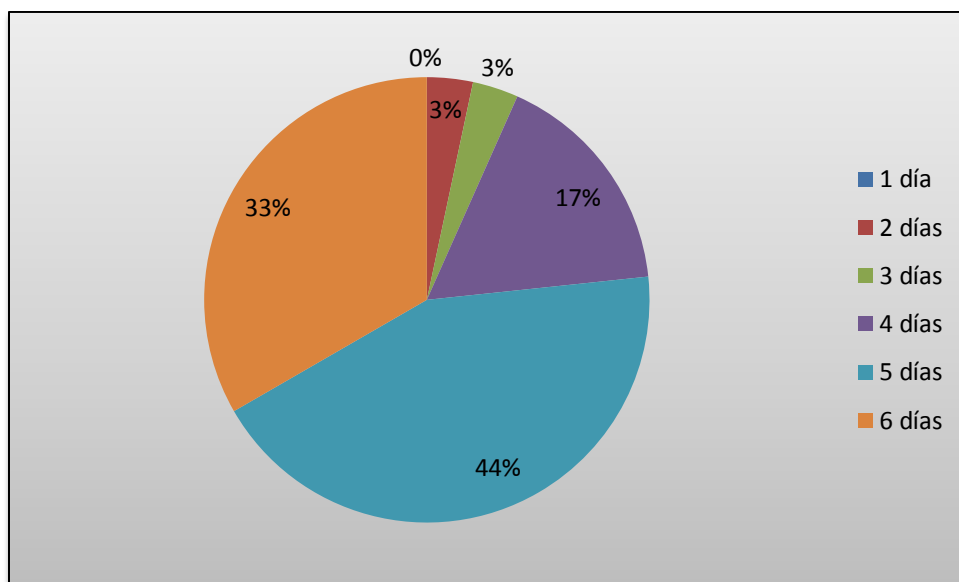


Gráfico 6. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Del total de atletas encuestados, ninguno entrena un día, el 3% (2 atletas) entrena 2 días en la semana, otro 3% (2 atletas) entrena 3 días en la semana, 17% (10 atletas) entrena 4 días en la semana, el 44% (26 atletas) entrena 5 días en la semana y un 13% (20 atletas) entrena 6 días en la semana. Muy significativo el porcentaje de atletas que entrenan 5 o 6 días en la semana. Prácticamente están descansando el fin de semana o solo el domingo, pero en algunas veces esos días son de competencia y obviamente es tiempo dedicado al deporte. Estos resultados tienen relación con el tiempo dedicado al deporte, indicador para conocer una de las variables y son de gran importancia para los objetivos de este estudio.

Pregunta 7. Número de sesiones de entrenamiento diario

Sesiones de entrenamiento diario	Frecuencia
1 sesión	35
2 sesiones	23
3 sesiones	2
Total	60

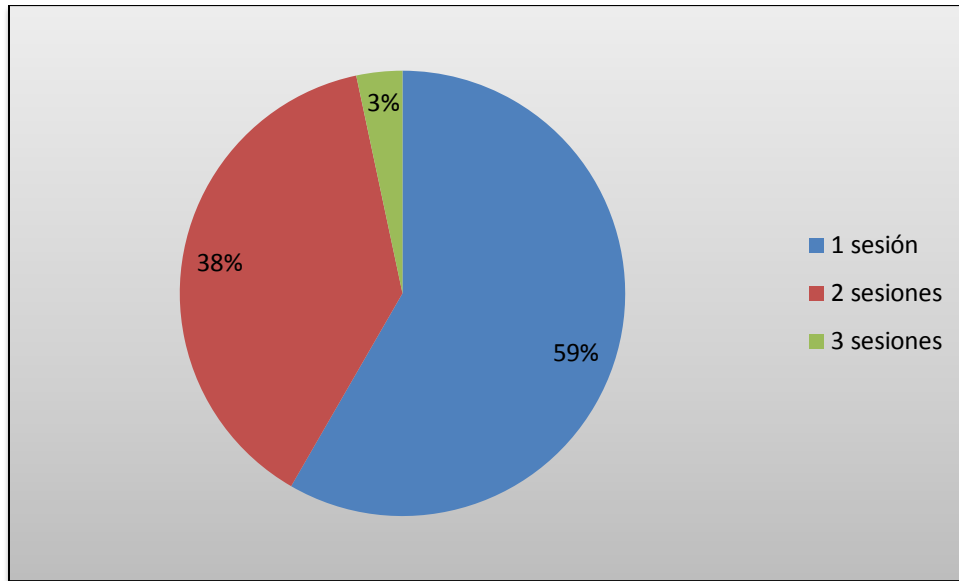


Gráfico 7. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 59% (35 atletas) realiza una sesión diaria, el 38% (23 atletas) realiza dos sesiones diarias y un 3% (2 atletas) realiza tres sesiones diarias. La mayoría de atletas realiza una sesión de entrenamiento en el día. Significativo el porcentaje de atletas que realizan 2 sesiones de entrenamiento en el día. Estos resultados tienen relación con el tiempo dedicado al deporte, indicador para conocer una de las variables del estudio y son de gran importancia para los objetivos de este estudio.

Pregunta 8. Número de horas diarias dedicadas a los entrenamientos

Horas diarias dedicadas al entrenamiento	Frecuencia
1 hora	0
2 horas	19
3 horas	12
4 horas	17
5 horas	7
6 horas	1
Más de 6 horas	4
Total	60

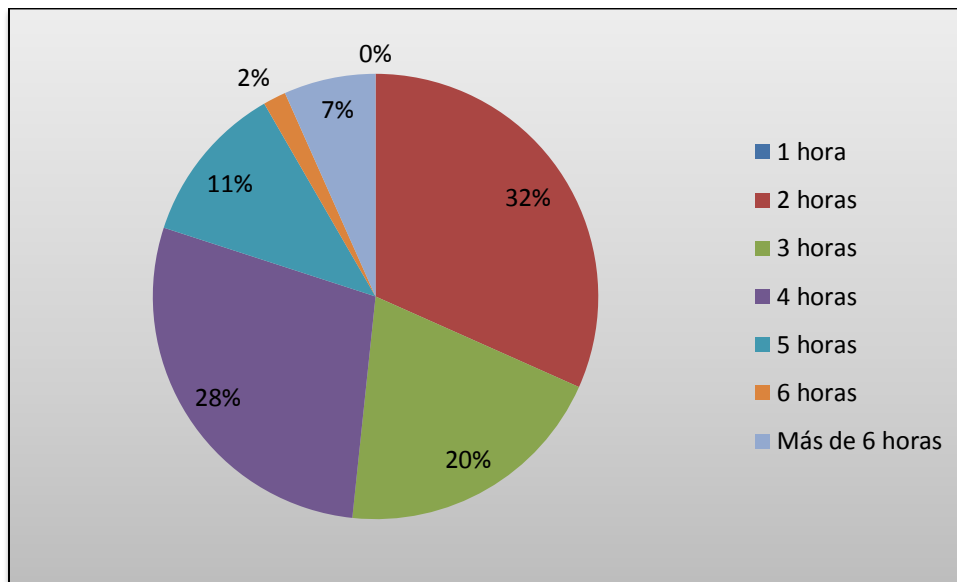


Gráfico 8. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, con respecto al número de horas diarias dedicadas a los entrenamientos, ninguno entrena una hora, el 32% (19 atletas) entrena 2 horas diarias, el 20% (12 atletas) entrena 3 horas diarias, el 28% (17 atletas) entrena 4 horas diarias, el 11% (7 atletas) entrena 5 horas diarias, el 2% (1 atletas) entrena 6 horas diarias y un 7% (4 atletas) más de 6 horas diarias. La organización del tiempo es muy importante para ejecutar varias actividades en un día. Un porcentaje muy significativo dedica de 2 a 4 horas diarias a los entrenamientos, llama un poco la atención el 7% que dedica más de 6

horas diarias a los entrenamientos. Estos resultados son de mucha importancia en este estudio según los objetivos planteados.

Pregunta 9. Edad en que empezó a practicar deporte

Edad que empezó a practicar deporte	Frecuencia
3-5 años	4
6-10 años	26
11-15 años	15
16-20 años	14
21-25 años	1
Total	60

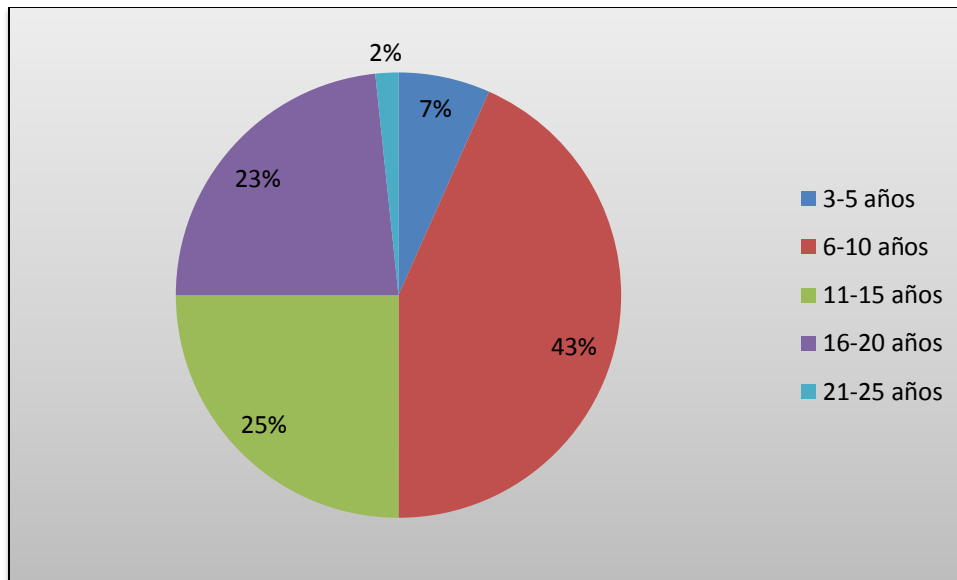


Grafico 9. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos del total de la población encuestada, con respecto a la edad en que los atletas comenzaron a practicar deporte, el 7% (4 atletas) inicio entre los 3-5 años, el 43% (26 atletas) inicio entre los 6-10 años, el 25% (15 atletas) inicio entre los 11-15 años, el 23% (14 atletas) inicio entre los 16-20 años y un 2% (1 atleta) inicio entre los 21-25 años. Muchos atletas comienzan a practicar deporte desde temprana edad, lo que los conduce a ser atletas de alta competencia y algún momento ser seleccionado nacional. Significativo el porcentaje de atletas

que iniciaron su práctica deportiva entre los 6-10 años, consideran un rango de edad de iniciación deportiva para muchos deportes.

Pregunta 10. Total de años de práctica

Años de practicar deporte	Frecuencia
2-5 años	10
6-10 años	22
11-15 años	22
16-20 años	2
21-25 años	1
Más de 25 años	3
Total	60

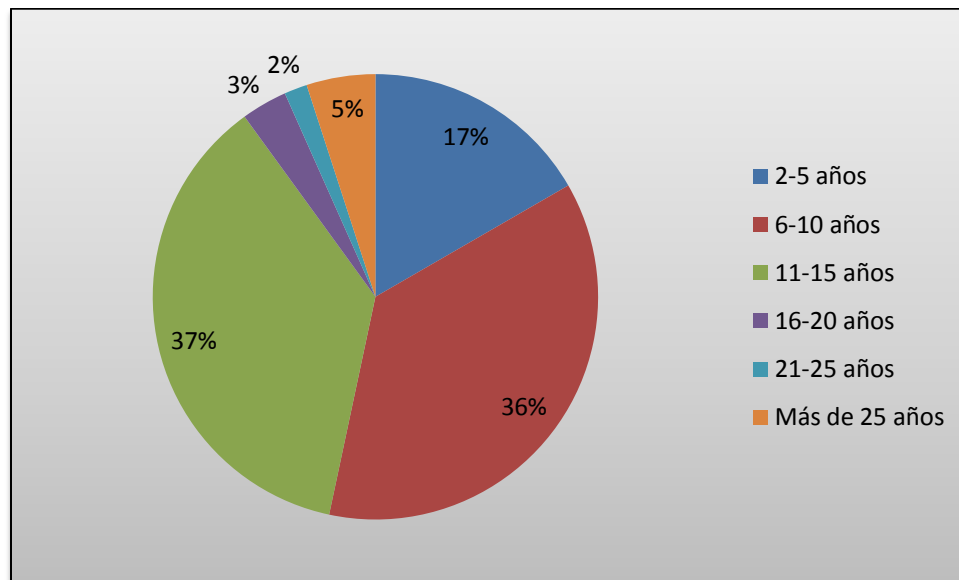


Gráfico 10. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, con respecto al total de años de práctica deportiva, el 17% (10 atletas) tiene de 2-5 años de práctica, el 36% (22 atletas) tiene de 6-10 años de práctica, el 37% (22 atletas) tiene de 11-15 años de práctica, el 3% (2 atletas) tiene de 16-20 años de práctica, un 2% (1 atletas) tiene de 21-25 años de práctica y un 5% (3 atletas) tiene más de 25 años de práctica deportiva. Se observa un porcentaje significativo

de atletas que ya tiene de 6-15 años de práctica deportiva. Lo que indica que ya tienen una carrera deportiva de muchos años de experiencia y hayan logrado sus objetivos deportivos, retirarse del deporte con esa satisfacción de haber logrado objetivos deportivos planteados en algún tiempo puede ser beneficioso para el final de la carrera deportiva.

Parte II Cuestionario

Pregunta 11. ¿El deporte es mi prioridad?

Opción	Frecuencia
SI	31
NO	29
Total	60

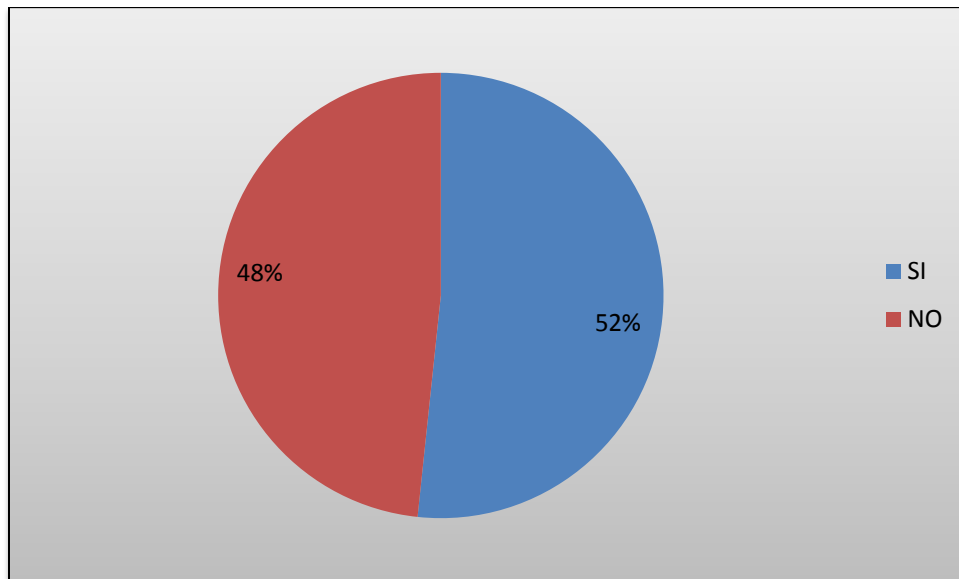


Gráfico 11. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos del total de la población encuestada, para el 52% (31 atletas) el deporte SI es su prioridad y el 48% (29 atletas) indicó que el deporte NO es su prioridad. Priorizar el deporte, es preferir hacer esa actividad en lugar de otra, en determinado tiempo y orden. Por muy poco se obtiene una igualdad en los resultados (50/50), pero para la mayoría de

atletas seleccionados el deporte es prioridad, la edad de los atletas seleccionados puede influir en estos resultados ya que la mayoría está en el rango de edad de 16-25 años, edad donde los atletas pueden alcanzar sus objetivos y metas deportivos. Estos resultados son muy importantes para los objetivos planteados en este estudio.

Pregunta 12. ¿Me parece necesario pensar en el retiro deportivo?

Opción	Frecuencia
SI	23
NO	37
Total	60

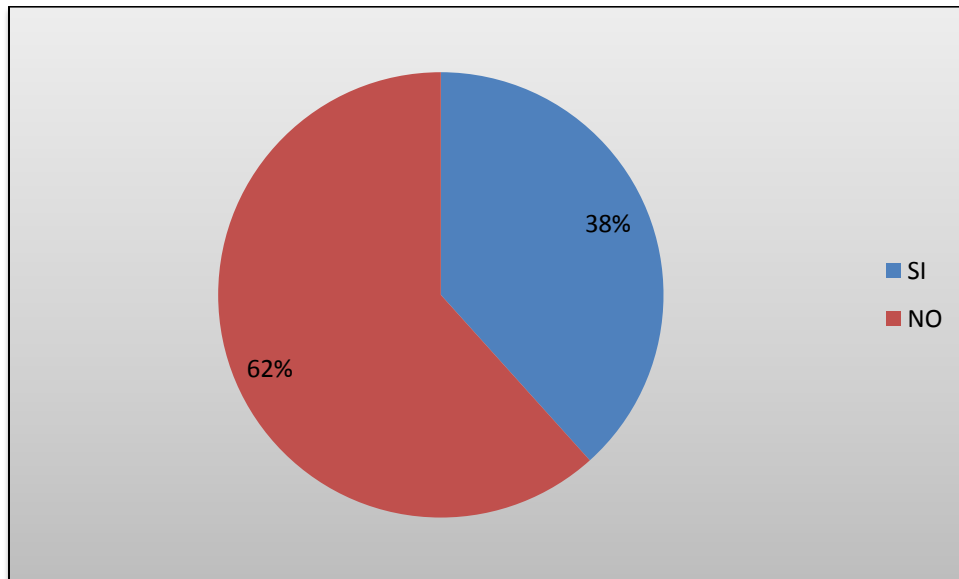


Grafico 12. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, para el 38% (23 atletas) SI es necesario pensar en el retiro deportivo y el 62% (37 atletas) señaló que NO es necesario pensar en el retiro deportivo. Pensar en el retiro deportivo es saber que la carrera deportiva tendrá un final. Considerar si es o no necesario pensar en el retiro deportivo puede depender de la edad de los atletas seleccionados, los atletas pueden considerar por la edad que

aun no es tiempo de pensar en el retiro deportivo porque están es su mejor forma física y aun les faltan objetivo y metas deportivos que tratar de lograr.

Pregunta 13. Posterior al retiro deportivo ¿seguiré vinculado al deporte?

Opción	Frecuencia
SI	57
NO	3
Total	60

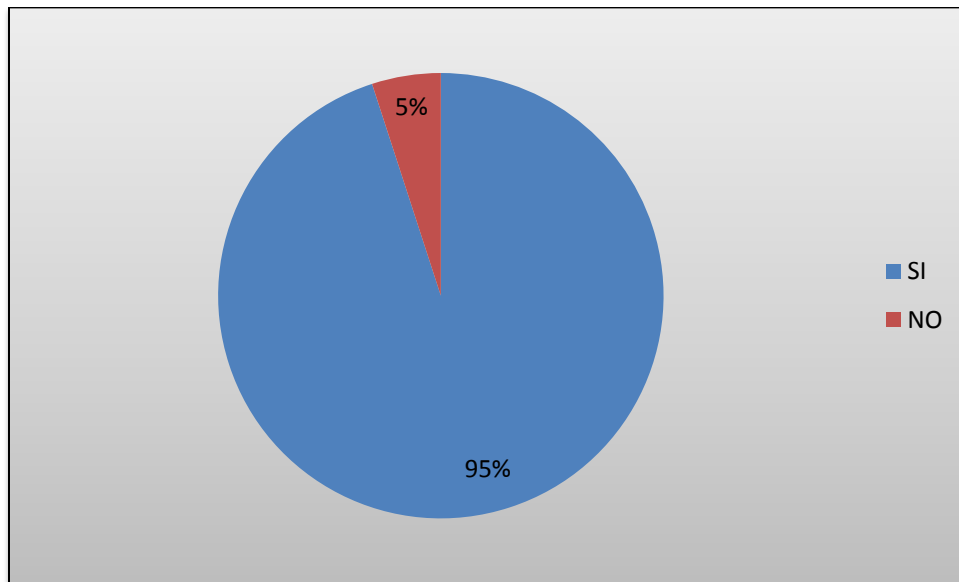


Gráfico 13. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 95% (57 atletas) SI seguirá vinculado al deporte posterior al retiro deportivo y el 5% (3 atletas) manifestó que NO seguirá vinculado al deporte posterior al retiro deportivo. Notoriamente la mayoría de atletas seleccionados, posterior al retiro deportivo seguirán vinculados al deporte, dependiendo de los objetivos personales o dependiendo del tipo de estudio, cursos, diplomados que estos posean o quieran hacer pueden desempeñarse en la parte practica como: monitores, entrenadores, profesores de Educación Física, entre otros; o también en la parte administrativa como: administradores, dirigentes, entre otros.

Pregunta 14. ¿Ejecuto paralelo con el deporte otra ocupación (estudio o trabajo)?

Opción	Frecuencia
SI	54
NO	6
Total	60

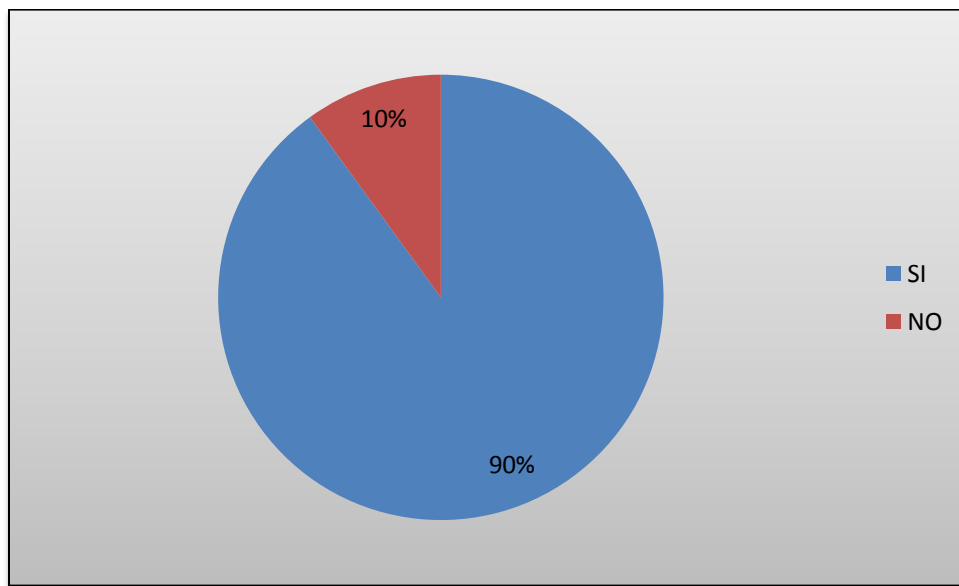


Gráfico 14. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 90% (54 atletas) SI ejecuta paralelo al deporte otra ocupación y el 10% (6 atletas) indicó que NO ejecuta paralelo al deporte otra ocupación. Evidentemente casi todos los atletas seleccionados ejecutan otra ocupación paralela al deporte. La ocupación que ejecutan la mayoría de atletas seleccionados puede ser el estudio seguido de un trabajo. Este resultado es significativo ya que están desarrollando parte de un plan de vida, aunque los atletas no estén conscientes.

Pregunta 15. Independiente de la causa que me llevase al retiro deportivo ¿confío en mi capacidad para afrontar la situación y adaptarme a la vida después del retiro deportivo?

Opción	Frecuencia
SI	59

NO	1
Total	60

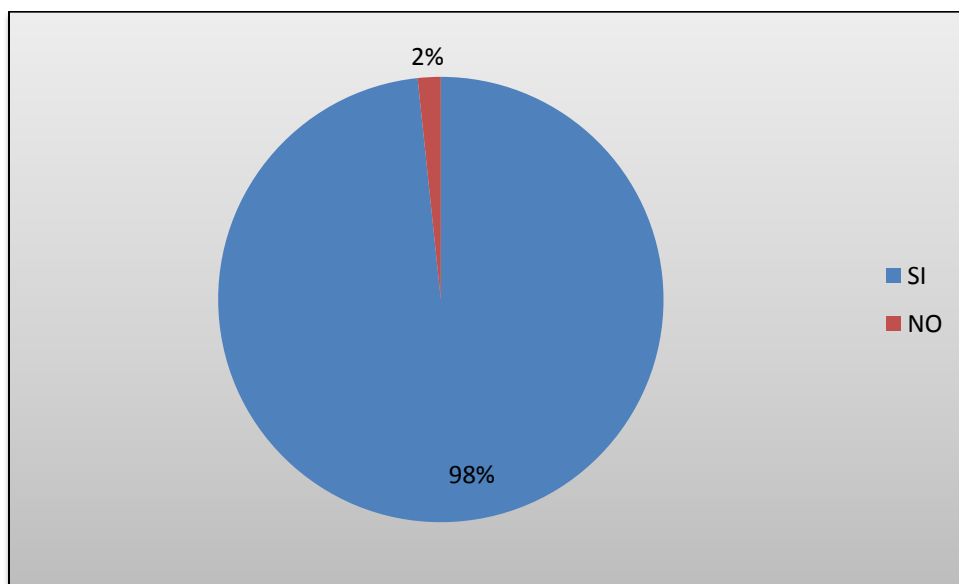


Grafico 15. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 98% (59 atletas) señaló que independiente de la causa que lo llevase al retiro deportivo SI confía en su capacidad para afrontar la situación y adaptarse a la vida después del retiro deportivo y solamente el 2% (1 atleta) indicó que independiente de la causa que lo llevase al retiro deportivo NO confía en su capacidad para afrontar la situación y adaptarse a la vida después del retiro deportivo. Adaptarse, acomodarse o ajustarse a una situación distinta a la deportiva. Los resultados de esta pregunta son muy significativos ya que notoriamente casi el total de la población dijo que SI.

Pregunta 16. ¿Pienso en alternativas de ocupación (entrenador, profe/a. de educación física, árbitro, entre otros) para cuando me retire del deporte?

Opción	Frecuencia
SI	59
NO	1
Total	60

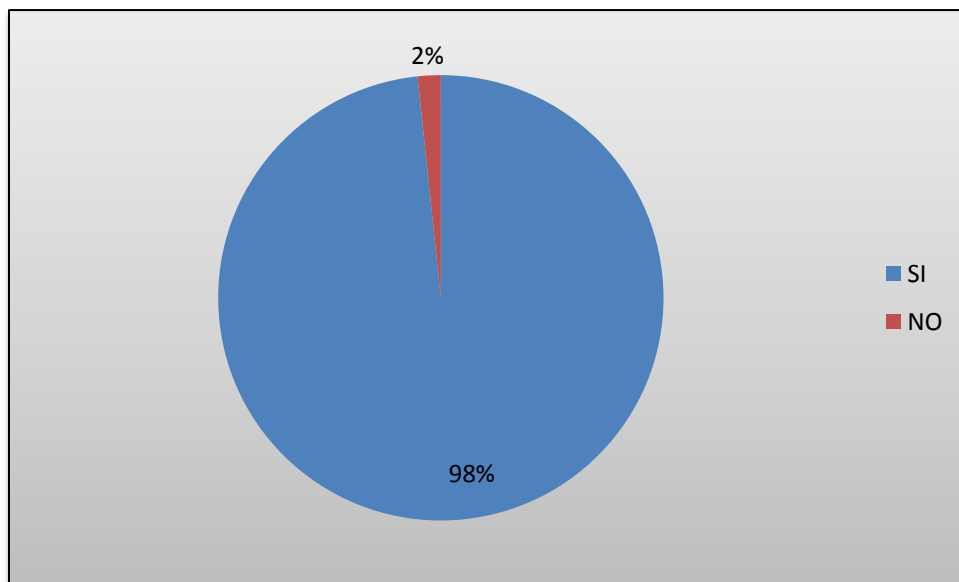


Grafico 16. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 98% (59 atletas) manifestó que SI piensa en las alternativas de ocupación que tendrá para cuando se retire del deporte y solamente el 2% (1 atleta) indicó que NO piensa en las alternativas de ocupación que tendrá para cuando se retire del deporte. Las alternativas de ocupación comúnmente pueden ser el estudio o el trabajo, relacionadas al deporte. Los resultados de esta pregunta son muy significativos y claramente se observa que casi el total de la población dijo que SI, lo cual es muy bueno porque están pensando en el futuro

Pregunta 17. ¿Mis objetivos y metas personales son todos deportivos?

Opción	Frecuencia
SI	9
NO	51
Total	60

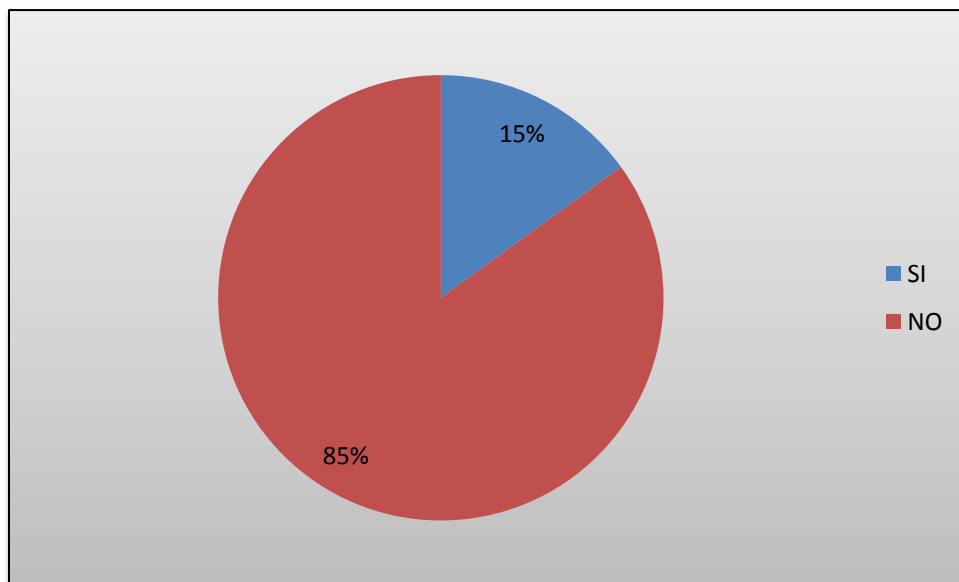


Grafico 17. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 15% (9 atletas) manifestó que sus objetivos y metas personales SI son todos deportivos y el 85% (51 atletas) indicó que sus objetivos y metas personales NO son todos deportivos. El tener objetivos para otras áreas de la vida es parte de un plan de vida. EL porcentaje de atletas seleccionados de la Federaciones a filiadas al COES que indico que sus objetivos y metas NO son todos deportivos es muy significativo e importante para los objetivos que planteamos en este estudio.

Pregunta 18. ¿Las organizaciones relacionadas con mi deporte (Federación, INDES, COES) me apoyan mediante un estímulo económico o una beca de estudio?

Opción	Frecuencia
SI	27
NO	33
Total	60

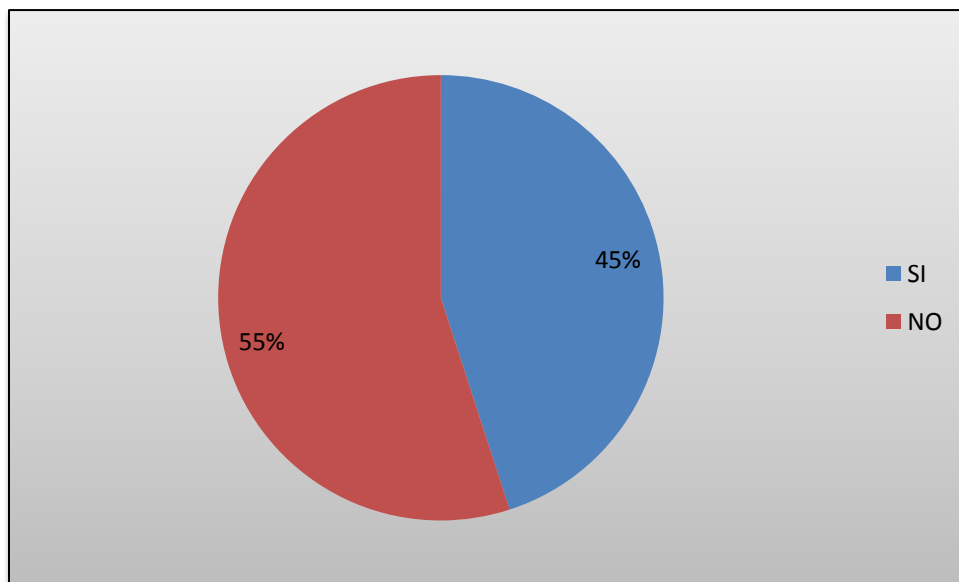


Grafico 18. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Del total de la población encuestada, el 45% (27 atletas) manifestó que las organizaciones relacionadas con su deporte (Federación, INDES, COES) SI lo apoyan mediante un estímulo económico o una beca de estudio y el 55% (33 atletas) indicó que las organizaciones relacionadas con su deporte (Federación, INDES, COES) NO lo apoyan mediante un estímulo económico o una beca de estudio. Se observa el apoyo por parte de estas organizaciones a un porcentaje significativo de atletas. Pero si las organizaciones deportivas no apoyan al atleta mediante un estímulo económico o una beca de estudio, estas no deben impedir que el atleta ejecute paralelo al deporte otra ocupación (trabajo o estudio).

Pregunta 19. ¿Pensar en retirarme del deporte me produce ansiedad?

Opción	Frecuencia
SI	16
NO	44
Total	60

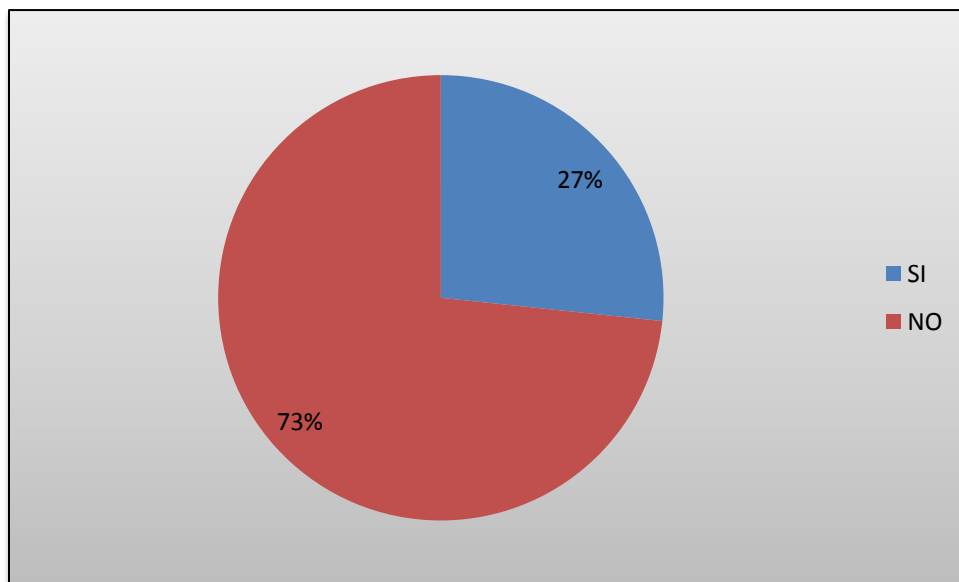


Grafico 19. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 27% (16 atletas) manifestó que pensar en retirarse del deporte SI le produce ansiedad y el 73% (44 atletas) indicó que pensar en retirarse del deporte NO le produce ansiedad. La ansiedad está vinculada con miedo, nerviosismo y tensión, sentimientos y síntomas que se pueden experimentar o sufrir al momento de tomar una decisión importante, como puede ser el retiro del deporte. Significativo el porcentaje de los atletas que indicaron que NO les produce ansiedad pensar en el momento del retiro. En estos resultados puede influir también la edad, ya que al estar relativamente lejos del retiro, no se piensa en verdad como puede ocurrir ese hecho.

Pregunta 20. ¿Estoy ahorrando o invirtiendo dinero para mis objetivos y metas personales y profesionales para cuando me retire del deporte?

Opción	Frecuencia
SI	40
NO	20
Total	60

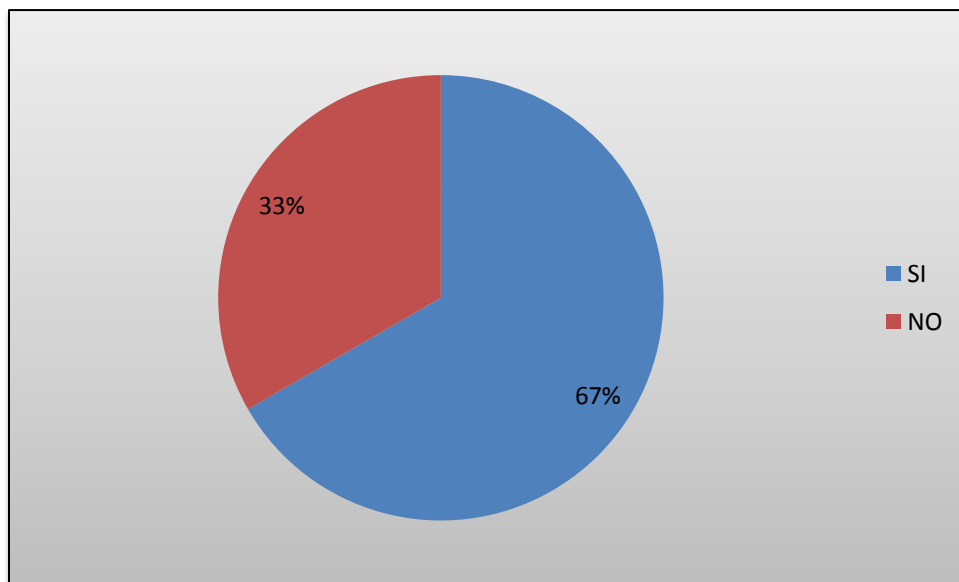


Gráfico 20. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

Según los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 67% (40 atletas) manifestó que SI está ahorrando o invirtiendo dinero para sus objetivos y metas personales y profesionales para cuando se retire del deporte y el 33% (20 atletas) indicó que NO está ahorrando o invirtiendo dinero para sus objetivos y metas personales y profesionales para cuando se retire del deporte pensar. El dinero es necesario para el diario vivir, la vida económicamente para muchas personas es difícil, es por eso necesario tener objetivos y metas económicas. Es de prestar atención al 33% que indicó que NO está ahorrando o invirtiendo dinero para sus objetivos y metas personales y profesionales para cuando se retire del deporte pensar, por qué no están ahorrando o invirtiendo dinero.

Pregunta 21. ¿Estudio o estudiaré una carrera académica para cuando termine mi carrera deportiva?

Opción	Frecuencia
SI	54
NO	6
Total	60

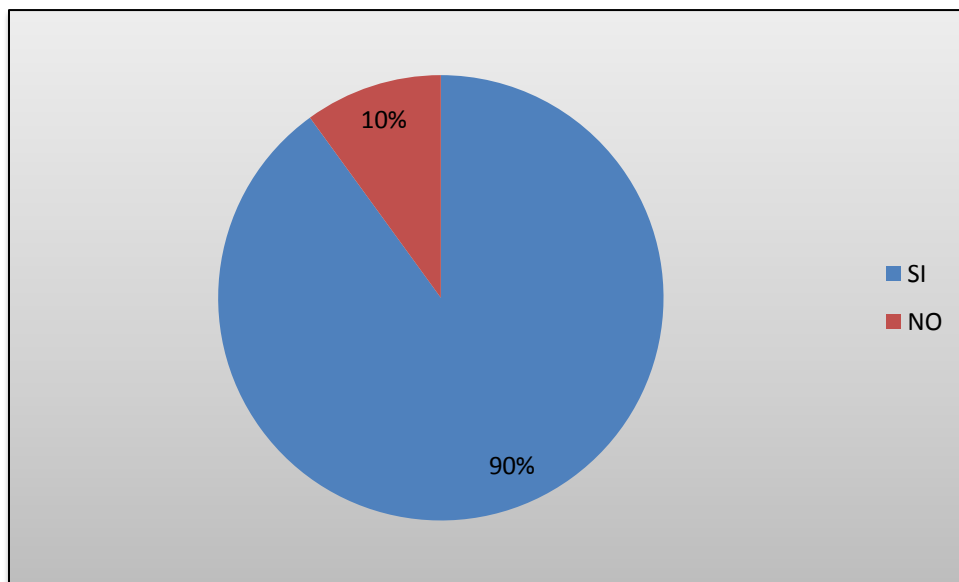


Grafico 21. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 90% (54 atletas) manifestó que SI estudia o SI estudiará una carrera académica para cuando termine su carrera deportiva y el 10% (6 atletas) indicó que NO estudia o NO estudiará una carrera académica para cuando termine su carrera deportiva. Notoriamente la mayoría de atletas está estudiando o estudiará, compaginar el deporte con el estudio no es sencillo de hacer, se observa en esta pregunta que la mayoría de atletas tienen objetivos y metas académicos; para cuando termine su carrera deportiva puedan ejercer una profesión académica. Los resultados de esta pregunta son muy significativos e importantes para los objetivos planteamos en este estudio.

Pregunta 22. ¿Tengo o tendré un negocio (familiar o propio) en el que podré continuar tras mi carrera deportiva?

Opción	Frecuencia
SI	38
NO	22
Total	60

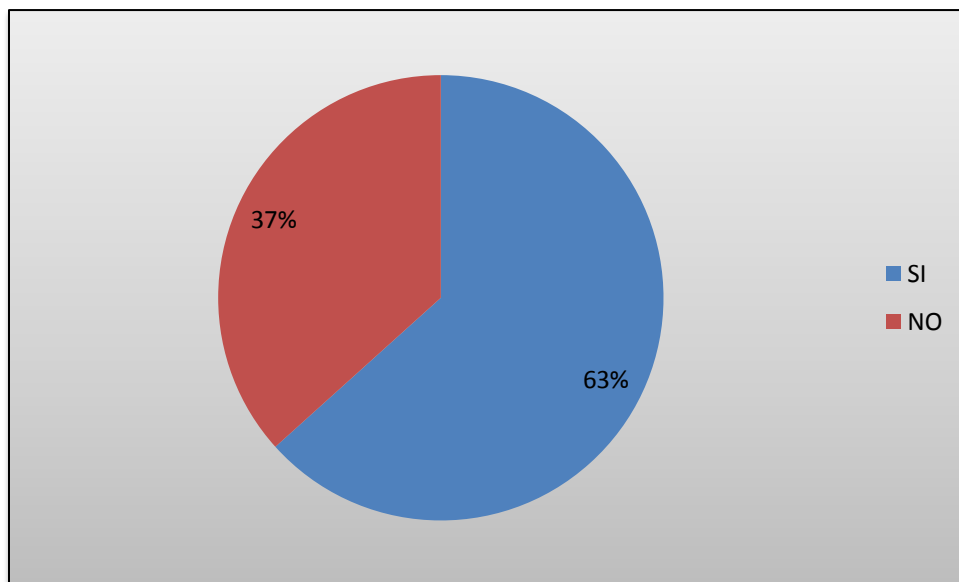


Grafico 22. Fuente: elaboración propia, con base a datos de encuesta

De acuerdo a los datos obtenidos del total de la población encuestada, el 63% (38 atletas) manifestó que SI tiene o tendrá un negocio (familiar o propio) en el que podrá continuar tras su carrera deportiva y el 37% (22 atletas) indicó que NO tiene o tendrá un negocio (familiar o propio) en el que podrá continuar tras su carrera deportiva. Algunas veces los padres de los atletas tienen un negocio del cual son apoyados económicamente, motivo por el cual algunos estudian carreras afines a negocios. El porcentaje de los atletas seleccionados que marcaron que SI, es significativo y representa un opción de ocupación para el final de la carrera deportiva para estos atletas.

4.3 Prueba de Hipótesis

Hipótesis General

H₁ Existe un plan de vida post retiro deportivo de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H_0 No existe un plan de vida post retiro deportivo de los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

¿Mis objetivos y metas personales y profesionales son todos deportivos?	¿El deporte es mi prioridad?	
	Si	No
Si	8	2
No	23	27

A	B
8	2
C	D
23	27

Formula:

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

Sustituyendo:

$$Q = \frac{8 \cdot 27 - 2 \cdot (23)}{8 \cdot 27 + 2 \cdot (23)}$$

$$Q = \frac{216 - 46}{216 + 46}$$

$$Q = \frac{170}{262}$$

$$Q = 0.6488 = 0.65$$

Valor del coeficiente	Magnitud de asociación o correlación
Menos de 0.25	Baja
De 0.25 a 0.45	Media baja
De 0.46 a 0.55	Media

De 0.56 a 0.75	Media alta
De 0.76 en adelante	Alta

Interpretación: El coeficiente "Q" de Kendall resultante indica que existe una magnitud de asociación o correlación media alta entre el plan de vida y retiro deportivo.

Hipótesis Especifica 1

H₁ Ejecutarán el plan de vida post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H₀ No ejecutarán el plan de vida post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

¿Estoy ahorrando dinero para mis objetivos y metas personales y profesionales para cuando me retire del deporte?	¿El deporte es mi prioridad?	
	Si	No
Si	23	16
No	9	12

A	B
23	16
C	D
9	12

Formula:

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

Sustituyendo:

$$Q = \frac{23 \cdot 12 - 16 \cdot 9}{23 \cdot 12 + 12 \cdot 9}$$

$$Q = \frac{276 - 144}{276 + 108}$$

$$Q = \frac{132}{384}$$

$$Q = 0.3437 = 0.34$$

Valor del coeficiente	Magnitud de asociación o correlación
Menos de 0.25	Baja
De 0.25 a 0.45	Media baja
De 0.46 a 0.55	Media
De 0.56 a 0.75	Media alta
De 0.76 en adelante	Alta

Interpretación: El coeficiente "Q" de Kendall resultante indica que existe una magnitud media baja de asociación o correlación entre plan de vida y ejecutar el plan de vida post retiro deportivo.

Hipótesis Específica 2

H₁ Realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H₀ No realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

¿Ejecuto paralelo con el deporte otra ocupación (estudio o trabajo)?	¿El deporte es mi prioridad?	
	Si	No
Si	28	27
No	2	3

A	B
28	27
C	D
2	3

Formula:

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

Sustituyendo:

$$Q = \frac{28 \cdot 3 - 27 \cdot (2)}{28 \cdot 3 + 27 \cdot (2)}$$

$$Q = \frac{84 - 54}{84 + 54}$$

$$Q = \frac{30}{138}$$

$$Q = 0.2173 = 0.22$$

Valor del coeficiente	Magnitud de asociación o correlación
Menos de 0.25	Baja
De 0.25 a 0.45	Media baja
De 0.46 a 0.55	Media
De 0.56 a 0.75	Media alta
De 0.76 en adelante	Alta

Interpretación: El coeficiente "Q" de Kendall resultante indica una magnitud de asociación o correlación baja entre plan de vida y plan de vida paralelo a la carrera deportiva.'

Hipótesis Específica 3

H₁ Se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

H₀ No se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte post retiro deportivo los Atletas Seleccionados de las Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador.

¿Pienso en las alternativas de ocupación relacionadas al deporte (entrenador, profe/a. de educación física, árbitro, entre otros) para cuando me retire del deporte?	¿Mis objetivos y metas son todos deportivos?	
	Si	No
Si	8	51
No	1	0

A	B
8	51
C	D
1	0

Formula:

$$Q = \frac{AD - BC}{AD + BC}$$

Sustituyendo:

$$Q = \frac{8 \cdot 0 - 51 \cdot (1)}{8 \cdot 0 + 51 \cdot (1)}$$

$$Q = \frac{8 - 51}{8 + 51}$$

$$Q = \frac{-43}{59}$$

$$Q = -0.7288 = -0.73$$

Valor del coeficiente	Magnitud de asociación o correlación
Menos de 0.25	Baja
De 0.25 a 0.45	Media baja
De 0.46 a 0.55	Media
De 0.56 a 0.75	Media alta
De 0.76 en adelante	Alta

Interpretación: El coeficiente "Q" de Kendall resultante indica que por muy poco existe una completa de disociación entre plan de vida y actividades relacionadas al deporte posterior al retiro deportivo.

CAPÍTULO V

5.0 Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

- El coeficiente "Q" de Kendall resultante (0.65) indica que existe una magnitud de asociación o correlación media alta (0.56 a 0.75) entre el plan de vida y retiro deportivo. Si existe un plan de vida post retiro deportivo por parte de los Atletas Seleccionados de las Federaciones afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador. Aunque algunos no tienen bien definido su plan de vida, si tienen objetivos y metas personales, profesionales y económicas.
- El coeficiente "Q" de Kendall resultante (0.34) indica que existe una magnitud media baja (0.25 a 0.45) de asociación o correlación entre plan de vida y ejecutar el plan de vida post retiro deportivo. Por lo tanto, es poco significativo el porcentaje de Atletas Seleccionados de las Federaciones afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador que piensan desarrollar el plan de vida post retiro deportivo.
- El coeficiente "Q" de Kendall resultante (0.22) indica una magnitud de asociación o correlación baja (menos de 0.25) entre plan de vida y plan de vida paralelo a la carrera deportiva. Es decir, que si tienen plan de vida, pero no es poco significativo el porcentaje de Atletas Seleccionados de las Federaciones afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador que realizan el plan de vida paralelo a la carrera deportiva.
- El coeficiente "Q" de Kendall resultante (-0.73) indica que por muy poco existe una completa de disociación entre plan de vida y actividades relacionadas al deporte posterior al retiro deportivo. Es decir, los Atletas Seleccionados de las Federaciones afiliadas al

Comité Olímpico de El Salvador se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte, pero esto no es contemplado en su plan de vida.

5.2 Recomendaciones

- Plan o Proyecto de Vida casi todas las personas tenemos, en el desarrollo personal vamos estableciendo intereses y expectativas hacia diferentes áreas, en las cuales tenemos habilidades y destrezas, se recomienda a los Atletas Seleccionados de la Federaciones afiliadas al COES seguir estableciendo objetivos personales, profesionales y económicas a corto, mediano y largo plazo.
- El deporte debe compaginarse con otras actividades u ocupaciones, primordialmente con el estudio, ejecutar al mismo tiempo estos dos compromisos conllevará a los atletas a ser atletas integrales, ejemplos para la sociedad salvadoreña, se recomienda a los Atletas Seleccionados de la Federaciones afiliadas al COES, haciendo énfasis a los más jóvenes no dejar a un lado el estudio, deben llevar su carrera deportiva paralelo a una carrera académica de una manera viable para no afectar ninguna de ambas actividades.
- A los Atletas Seleccionados de las Federaciones afiliadas al Comité Olímpico de El Salvador se recomienda realizar una planificación para lo post carrera deportiva, pensar y decidir si se dedicaran a actividades relacionadas con el deporte o no seguirá vinculado al deporte posterior al retiro deportivo. Si es por vocación o pasión se recomienda dedicarse a actividades relacionadas con el deporte. “elige un trabajo que te guste, y no tendrás que trabajar un día de tu vida”
- A las organizaciones encargadas del deporte en El Salvador se recomienda proporcionar el apoyo posible a sus atletas, buscar y dar alternativas viables para el desarrollo personal,

que el atleta tenga las herramientas suficientes para que al final de la carrera deportiva, la adaptación hacia otra etapa de vida después del retiro sea positiva.

5.3 Bibliografía

- (2007). Ley General de los Deportes.
- Alastuey, E. B. (1998). La Integración de los Métodos Cuantitativo y Cualitativo en la Investigación Social. Barcelona: Ariel S.A.
- Calfual, M. P. (2015). Transiciones Durante La Carrera Deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite. Barcelona. Obtenido de <http://repositorio.uchile.cl>
- COES. (2018). Comité Olímpico de El Salvador. Recuperado de <http://www.teamesa.org/>
- D'Angelo. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social. Obtenido de Revista Cubana de Psicología: <http://pepsic.bvsalud.org>
- Fryklund, S. (2012). Transiciones Dentro de la Carrera de Estudiantes-Atletas Suecos. Obtenido de <https://muep.mau.se>
- INDES. (2018). INDES. Obtenido de <http://www.indes.gob.sv>
- Ingunza, A. D. (2016). Análisis Descriptivo y Comparativo de Deportistas de Alto Rendimiento Retirados y en Activo. Obtenido de <http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es>
- Luque, F. (1988). Un Proyecto de Vida. Bogotá
- Ocaña, A. O. (2015). Enfoques y Métodos de Investigación en las Ciencias Sociales y Humanas. Bogotá: Ediciones de la U

- Pallarés, S., Torregrosa, M., Azóca, F., Selva, C., & Ramis., Y. (2011). Modelos de Trayectoria Deportiva en Waterpolo y su Implicación hacia una Carrera Profesional Alternativa. Obtenido de <https://www.researchgate.net>

- PASMO USAID. (2016). Guía para usar las Metodologías Lúdicas para Adolescentes: Salud Sexual y Reproductiva y el Plan de Vida. Obtenido de <http://asociacionpasmo.org>

- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2010). Metodología de la Investigación. México D.F.: INTERAMERICANA EDITORES S.A. DE C.V.

- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). Metodología de la Investigación . México D.F.: INTERAMERICANA EDITORES S.A. DE C.V.

- Soriano, R. R. (2006). Guía Para Realizar Investigaciones Sociales. México D.F.: Plaza y Valdes S.A de C.V.

- Tadeo, E. M., & Argueta, J. C. (2002). Guía Documental del Deporte Olímpico. San Salvador

- Virgen, M. d. (2008). Orientación Vocacional, Proyecto de Vida y Toma de Decisiones en Educación Secundaria

Anexos

5.4.1 Encuesta



CUESTIONARIO DIRIGIDO A ATLETAS SELECCIONADOS DE LAS FEDERACIONES NACIONALES AFILIADAS AL COMITÉ OLÍMPICO DE EL SALVADOR, 2018

Indicaciones: a continuación se presenta una serie de preguntas con el objetivo de conocer el plan de vida post retiro deportivo y a que actividades se dedicaran luego de culminar su carrera deportiva. Sus respuestas son confidenciales y serán utilizadas únicamente con propósito de investigación. La experiencia personal como atleta, es de gran valor para la realización de este estudio.

Por favor responder según lo que se le pide o con un ✓ o una ✗ formalmente a cada una de las preguntas que a continuación se presentan.

Parte I Caracterización

1. Edad: 16-20 años ___ 21-25 años ___ 26-30 años ___ Más de 30 años ___
2. Sexo: Hombre ___ Mujer ___
3. Estado Civil: Soltero (a): ___ Soltero (a) con Pareja: ___ Casado (a): ___
4. Nivel de Estudio: Básica: ___ Media: ___ Superior: ___
5. Disciplina Deportiva: _____
6. Número de días de entrenamiento semanal: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___
7. Número de sesiones de entrenamiento diario: 1 ___ 2 ___ 3 ___
8. Número de horas diarias dedicadas a los entrenamientos:
1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ Más de 6 ___

9. Edad en que empezó a practicar deporte: _____ años

10. Total de años de práctica: _____

Parte II Cuestionario

1. ¿El deporte es mi prioridad? Si ___ No ___

2. ¿Me parece necesario pensar en el retiro deportivo? Si ___ No ___

3. Posterior al retiro deportivo ¿seguiré vinculado al deporte? Si ___ No ___

4. ¿Ejecuto paralelo con el deporte otra ocupación (estudio o trabajo)? Si ___ No ___

5. Independiente de la causa que me llevase al retiro deportivo ¿confío en mi capacidad para afrontar la situación y adaptarme a la vida después del retiro deportivo?

Si ___ No ___

6. ¿Pienso en alternativas de ocupación (entrenador, profe/a. de educación física, árbitro, entre otros) para cuando me retire del deporte? Si ___ No ___

7. ¿Mis objetivos y metas personales son todos deportivos? Si ___ No ___

8. ¿Las organizaciones relacionadas con mi deporte (Federación, INDES, COES) me apoyan mediante un estímulo económico o una beca de estudio? Si ___ No ___

9. ¿Pensar en retirarme del deporte me produce ansiedad? Si ___ No ___

10. ¿Estoy ahorrando dinero para mis objetivos y metas personales y profesionales para cuando me retire del deporte? Si ___ No ___

11. ¿Estudio o estudiaré una carrera académica para cuando termine mi carrera deportiva?

Si ___ No ___

12. ¿Tengo o tendré un negocio (familiar o propio) en el que podré continuar tras mi carrera deportiva? Si ___ No ___

¡COMPRUEBE QUE HA RESPONDIDO A TODAS LAS PREGUNTAS!

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

5.4.2 Validación de Instrumento de Recolección de Datos

Validez: Prueba Concordancia

De acuerdo	1
Desacuerdo	0

Ta = Número total de acuerdo de jueces

Td = Número total de desacuerdo de jueces

Criterio 1

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Ta
1	1	1	1	0	3
2	1	1	1	1	4
3	1	1	1	1	4
4	1	1	1	1	4
5	1	1	1	1	4
6	1	1	1	1	4
7	1	1	1	1	4
8	1	1	1	1	4
9	1	1	1	1	4
10	1	1	1	1	4
11	1	1	1	0	3
12	1	0	1	1	3
13	1	1	1	1	4
14	1	1	1	1	4
15	1	1	1	1	4
16	1	1	1	1	4
17	1	1	1	1	4
18	1	1	1	1	4
19	1	0	1	1	3
20	1	1	1	1	4
21	1	1	1	1	4
22	1	1	1	1	4
23	1	1	1	1	4
24	1	0	1	1	3
25	1	1	1	1	4
Ta	25	22	25	23	95

Ta = 95 Td = 05

Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4
25-----100%	25-----100%	25-----100%	25-----100%

25-----X	22-----X	25-----X	23-----X
$X = \frac{25}{25} \times 100\%$	$X = \frac{22}{25} \times 100\%$	$X = \frac{25}{25} \times 100\%$	$X = \frac{23}{25} \times 100\%$
$X = 1 \times 100\%$	$X = 0.88 \times 100\%$	$X = 1 \times 100\%$	$X = 0.92 \times 100\%$
$X = 100\% = 1$	$X = 88\% = 0.88$	$X = 100\% = 1$	$X = 92\% = 0.92$

Criterios	Jueces				Valor de P
	J1	J2	J3	J4	
1	1	0.88	1	0.92	3.8
2	-----	-----	-----	-----	-----
3	-----	-----	-----	-----	-----
4	-----	-----	-----	-----	-----
5	-----	-----	-----	-----	-----
Total	1	0.88	1	0.92	3.8

Criterio 2

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Ta
1	1	0	1	0	2
2	1	0	1	1	3
3	1	1	1	1	4
4	1	1	1	1	4
5	1	1	1	1	4
6	1	1	1	1	4
7	1	1	1	1	4
8	1	1	1	1	4
9	1	1	1	1	4
10	1	1	1	1	4
11	0	1	1	0	2
12	1	0	1	1	3
13	0	1	1	1	3
14	1	1	1	1	4
15	1	1	1	1	4
16	1	1	1	1	4
17	0	1	1	1	3
18	1	1	1	1	4
19	0	0	1	1	2
20	1	1	1	1	4

21	1	1	1	1	4
22	1	1	1	1	4
23	1	1	1	1	4
24	1	0	1	1	3
25	1	1	1	1	4
Ta	21	20	25	23	89

$$Ta = 89 \quad Td = 11$$

Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4
25-----100% 25-----X	25-----100% 22-----X	25-----100% 25-----X	25-----100% 23-----X
$X = \frac{21}{25} \times 100\%$	$X = \frac{20}{25} \times 100\%$	$X = \frac{25}{25} \times 100\%$	$X = \frac{23}{25} \times 100\%$
X=84% =0.84	X=88% =0.80	X=100% =1	X=92% =0.92

Criterios	Jueces				Valor de P
	J1	J2	J3	J4	
1	1	0.88	1	0.92	3.8
2	0.84	0.80	1	0.92	3.56
3	-----	-----	-----	-----	-----
4	-----	-----	-----	-----	-----
5	-----	-----	-----	-----	-----
Total	1.84	1.68	2	1.84	7.36

Criterio 3

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Ta
1	1	1	1	0	3
2	1	1	1	1	4
3	1	1	1	1	4
4	1	1	1	1	4
5	1	1	1	1	4
6	1	1	1	1	4
7	1	1	1	1	4
8	1	1	1	1	4
9	1	1	1	1	4
10	1	1	1	1	4
11	0	1	1	0	2

12	1	0	1	1	3
13	0	1	1	1	3
14	1	1	1	1	4
15	1	1	1	1	4
16	1	1	1	1	4
17	0	1	1	1	3
18	1	1	1	1	4
19	0	0	1	1	2
20	1	1	1	1	4
21	1	1	1	1	4
22	1	1	1	1	4
23	1	1	1	1	4
24	1	0	1	1	3
25	1	1	1	1	4
Ta	21	22	25	23	91

Ta = 91 Td = 09

Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4
25-----100%	25-----100%	25-----100%	25-----100%
25-----X	22-----X	25-----X	23-----X
$X = \frac{21}{25} \times 100\%$	$X = \frac{22}{25} \times 100\%$	$X = \frac{25}{25} \times 100\%$	$X = \frac{23}{25} \times 100\%$
X=84% =0.84	X=88% =0.88	X=100% =1	X=92% =0.92

Criterios	Jueces				Valor de P
	J1	J2	J3	J4	
1	1	0.88	1	0.92	3.8
2	0.84	0.8	1	0.92	3.56
3	0.84	0.88	1	0.92	3.64
4	-----	-----	-----	-----	-----
5	-----	-----	-----	-----	-----
Total	2.68	2.56	3	2.76	11

Criterio 4

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Ta
1	1	0	1	0	2
2	1	0	1	1	3

3	1	1	1	1	4
4	1	1	1	1	4
5	1	1	1	1	4
6	1	1	1	1	4
7	1	1	1	1	4
8	1	1	1	1	4
9	1	1	1	1	4
10	1	1	1	1	4
11	0	1	1	0	2
12	1	0	1	1	3
13	0	1	1	1	3
14	1	1	1	1	4
15	1	1	1	1	4
16	1	1	1	1	4
17	0	1	1	1	3
18	1	1	1	1	4
19	0	0	1	1	2
20	1	1	1	1	4
21	1	1	1	1	4
22	1	1	1	1	4
23	1	1	1	1	4
24	1	0	1	1	3
25	1	1	1	1	4
Ta	21	20	25	23	89

Ta = 89 Td = 11

Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4
25-----100%	25-----100%	25-----100%	25-----100%
25-----X	22-----X	25-----X	23-----X
$X = \frac{21}{25} \times 100\%$	$X = \frac{20}{25} \times 100\%$	$X = \frac{25}{25} \times 100\%$	$X = \frac{23}{25} \times 100\%$
X=84% =0.84	X=80% =0.80	X=100% =1	X=92% =0.92

Criterios	Jueces				Valor de P
	J1	J2	J3	J4	
1	1	0.88	1	0.92	3.8
2	0.84	0.80	1	0.92	3.56

3	0.84	0.88	1	0.92	3.64
4	0.84	0.80	1	0.92	3.56
5	-----	-----	-----	-----	-----
Total	3.52	3.36	4	3.68	14.56

Criterio 5

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Ta
1	1	0	1	0	2
2	1	0	1	1	3
3	1	1	1	1	4
4	1	1	1	1	4
5	1	0	1	1	3
6	1	1	1	1	4
7	1	1	1	1	4
8	1	1	1	1	4
9	1	1	1	1	4
10	1	1	1	1	4
11	1	1	1	0	3
12	1	0	1	1	3
13	1	1	1	1	4
14	1	1	1	1	4
15	1	1	1	1	4
16	1	1	1	1	4
17	1	1	1	1	4
18	1	1	1	1	4
19	1	0	1	1	3
20	1	1	1	1	4
21	1	1	1	1	4
22	1	1	1	1	4
23	1	1	1	1	4
24	1	0	1	1	3
25	1	1	1	1	4
Ta	25	19	25	23	92

$Ta = 92$ $Td = 08$

Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4
25-----100%	25-----100%	25-----100%	25-----100%
25-----X	22-----X	25-----X	23-----X
$X = \frac{25}{25} \times 100\%$	$X = \frac{19}{25} \times 100\%$	$X = \frac{25}{25} \times 100\%$	$X = \frac{23}{25} \times 100\%$

X=100% =1	X=76% =0.76	X=100% =1	X=92% =0.92
-----------	-------------	-----------	-------------

Criterios	Jueces				Valor de P
	J1	J2	J3	J4	
1	1	0.88	1	0.92	3.8
2	0.84	0.80	1	0.92	3.56
3	0.84	0.88	1	0.92	3.64
4	0.84	0.80	1	0.92	3.56
5	1	0.76	1	0.92	3.68
Total	4.52	4.12	5	4.60	18.24

Procedimiento de la Prueba:

Criterios	Jueces				Valor de P
	J1	J2	J3	J4	
1	1	0.88	1	0.92	3.8
2	0.84	0.80	1	0.92	3.56
3	0.84	0.88	1	0.92	3.64
4	0.84	0.80	1	0.92	3.56
5	1	0.76	1	0.92	3.68
Total	4.52	4.12	5	4.60	18.24

$$\text{Formula: } b = \frac{T_a}{T_a + T_d} \times 100$$

Ta = Número total de acuerdo de jueces

Td = Número total de desacuerdo de jueces

$$T_a = 18.24$$

$$T_d = 1.76$$

Sustituyendo:

$$b = \frac{18.24}{18.24 + 1.76} \times 100$$

$$b = \frac{18.24}{20} \times 100$$

$$b = \frac{18.24}{20} \times 100$$

$$b = 0.912 \times 100$$

$$b = 91.2$$

$$b = 91.2 \%$$

91.2% DE ACUERDO ENTRE LOS JUECES

91.2% = Excelente

Resultado	
Aceptable	0.70
Bueno	0.70 - 0.80
Excelente	Mayor que 0.90

5.4.3 Fotografías





