

# El punt i final

*Un canvi de vida*



Alumna: Marta San Gregorio Gispert

Tutora: Montserrat Francín

INS Antoni de Martí i Franquès

Curs 2014-2015

# Índex

## 1. Introducció

1.1 Justificació	6
1.2 Antecedents bibliogràfics	8
1.2.1 Llibres	8
1.2.2 Tesis doctorals	8
1.2.3 Revistes	9
1.3 Objectius del treball	11

## 2. Marc teòric

2.1 Què és l'esport d'elit?	13
2.2 Història de l'esport d'elit	14
2.2.1 Prehistòria	15
2.2.2 Edat Antiga	15
2.2.3 Edat Mitjana	16
2.2.4 Edat Moderna	17
2.2.5 Edat contemporània	17
2.2.6 Eix cronològic de la història de l'esport	30
2.3 La dona esportista	31
2.4 La psicologia de l'esport	33
2.5 La retirada esportiva	36
2.5.1 Definició d'abandonament i retirada	36
2.5.2 Teories explicatives d'abandonament i retirada	38
2.5.3 Variables que influeixen en la retirada esportiva	40
2.5.4 Prevenció i intervenció psicològica de la retirada	42

## 3. Metodologia

3.1 Terminologia	46
3.2 Temporització	47
3.3 Participants de la investigació	48
3.4 Eines de la investigació	55
3.4.1 L'entrevista	55

3.4.2 Estructura de l'entrevista	56
3.5 Dificultats	58

## 4. Buidatge de dades

4.1 Entrevistes a esportistes	62
4.2 Entrevistes a tècnics	72
4.3 Fets rellevants / Anecdotalari	75

## 5. Conclusions

5.1 Valoració dels objectius	79
5.2 Opinió personal	81
5.3 Futures línies d'investigació	82
5.4 Agraïments	83

## 6. Bibliografia i Webgrafia

6.1 Bibliografia	85
6.2 Webgrafia	86
6.3 Altres	87

## 7. Annexos

• Annex 1: Carta de presentació i petició de col·laboració en català	89
• Annex 2: Carta de presentació i petició de col·laboració en castellà	90
• Annex 3: Carta-recordatori en català	91
• Annex 4: Carta recordatori en castellà	92
• Annex 5: Entrevistes a esportistes	93
• Annex 6: Entrevistes a tècniques	142
• Annex : Enregistrament de les entrevistes (àudio)	

# Índex d'imatges

Imatge Coberta. Fotomuntatge Marta San Gregorio

Imatge 2. 1. Aborigens	14
Imatge 2. 2. Ceràmica grega. Atletes grecs	15
Imatge 2. 3. Mosaic romà, carreres de quadrigues	16
Imatge 2. 4. Tornejos medievals	16
Imatge 2. 5. Carrera atletisme femení de principis de segle XX	17
Imatge 2. 6. Pierre de Coubertín	18
Imatge 2. 7. Pavelló Olímpic Atenes 1896	19
Imatge 2. 8. Cartell dels Jocs Olímpics de St. Louis	20
Imatge 2. 9. Desfilada Jocs d'Estocolm	21
Imatge 2. 10. Cartell dels Jocs de París 1924	21
Imatge 2. 11. Cartell de les Olimpíades de Los Angeles	22
Imatge 2. 12. Arribada de la Torxa	23
Imatge 2. 13. Logotip dels Jocs Olímpics de Roma 1960	24
Imatge 2. 14. Podi de Tommie Smith i John Carlos	25
Imatge 2. 15. Logotip dels Jocs Olímpics de Moscou	26
Imatge 2. 16. Cobi, mascota dels Jocs de BCN 92	27
Imatge 2. 17. Logotip dels Jocs d'Atenes 2004	28
Imatge 2. 18. Pont de Londres guarnit pels jocs	29
Imatge 2. 19. "penjar les botes"	36
Imatge 2. 20. Lesió esportiva	41
Imatge 2. 21. L'edat de ser mare, un motiu per retirar-se	42

# Índex de Taules

3. 1 Taula de Temporització	47
3. 2 Taula del model de qüestionari per a esportistes	56
3. 3 Taula del model de qüestionari per a tècnics	57
4. 1 Taula amb el nom de cada esportista	62
4.2 Taula amb el nom de cada tècnic	72



# 1. Introducció

---



- 1.1 Justificació
- 1.2 Antecedents bibliogràfics
  - 1.2.1 Llibres
  - 1.2.2 Tesis doctorals
  - 1.2.3 Revistes
- 1.3 Objectius del treball

## 1.1. Justificació

Tenia 5 anys quan vaig començar a fer gimnàstica rítmica a l'Escola Cèsar August de Tarragona. Els meus pares volien que fes algun esport com a activitat extraescolar i vaig escollir la rítmica simplement perquè em cridava l'atenció. Al cap de dos anys la meva entrenadora va considerar que tenia prou nivell com per entrar a formar part del Club Esportiu *Kalos* Tarragona.

Van ser uns anys sacrificats: tenia moltes hores d'entrenament durant molts dies a la setmana, anava a moltes competicions a diferents indrets del país... però per a mi tot plegat no suposava cap esforç. A la gimnàstica rítmica era on trobava la meva segona família. Compartíem moltes il·lusions, molts moments, molts objectius i, per a totes, l'entrenadora era la nostra referent en molts aspectes de la vida.

L'inici a l'Institut va marcar un abans i un després en la meva trajectòria esportiva. Al primer trimestre de 1r d'ESO vaig suspendre llengua castellana i els meus pares em van obligar a deixar l'esport. Començava així el dia que la meva vida s'encaminava cap a una altra banda. Tot i que de seguida vaig reprendre l'esport i vaig dedicar-me a la natació sincronitzada, crec que la retirada suposa un canvi en la vida d'un esportista.

El dia després de retirar-se de l'esport és el dia més dur per a qualsevol esportista. Comença d'aquesta manera un procés d'adaptació a la nova vida que passa per diferents fases. En el meu cas, com que es tractava d'una decisió obligada, vaig passar per una etapa de rebel·lió contra els meus pares pel fet que m'havien prohibit fer el que realment m'agradava, però a poc a poc vaig començar a resignar-me perquè vaig adonar-me que per molt enfadada que estigués amb els meus pares no aconseguiria res. Amb el pas del temps aquesta resignació em va portar a l'acceptació i a saber viure el meu dia a dia sense la gimnàstica rítmica.

A dia d'avui, recordo la meva retirada d'una manera menys intensa. Tot i que segueixo mantenint tots els valors que vaig aprendre i recordo amb nostàlgia tots els moments viscuts, considero que va arribar un dia que vaig passar pàgina. El temps ha anat passant i alhora la meva vida ha canviat. Tot i que si pogués tirar enrere potser faria les coses d'una altra manera, ara per ara no tornaria.

Per tant, tota aquesta experiència és el motiu que em porta a fer aquest treball de recerca i així saber quin és el sentiment que viuen tots els esportistes quan arriba el dia que es retiren de l'esport pel qual han lluitat al llarg de tota la seva vida.

## 1.2. Antecedents bibliogràfics

### 1.2.1. Llibres

- DOSIL, JOAQUIN. *Psicología de la actividad física y del deporte*. Ed: S.A. McGraw-Hill. Madrid, 2004: Es tracta d'un manual que descriu els aspectes fonamentals d'aquesta àrea de coneixement, presentant-los des d'una visió crítica i actualitzada, que pretén servir de pont d'unió entre l'àmbit científic i l'àmbit aplicat. Aspira a aportar les estratègies psicològiques necessàries per a una millor comprensió i intervenció en l'àmbit de l'activitat física i de l'esport, des de les quals buscar el desenvolupament integral de l'individu com a esportista i com a persona.
- LAMARCA, TANIA; CALLO, CRISTINA. *Lágrimas por una medalla*. Ed: Planeta Madrid, S.A. Madrid, 2010: Tania Lamarca és una ex-gimnasta de la Selecció Espanyola de gimnàstica rítmica que explica el seu pas per la selecció i la seva dura retirada.
- MENGUAL, GEMMA. *L'aigua o la vida*. Ed: B, S.A. Barcelona, 2013: Gemma Mengual és una ex-nedadora de sincronitzada a nivell olímpic que narra la història dels anys que la van portar al cim de l'esport.

### 1.2.2. Tesis

- MENDIZÁBAL ALBIZU, SUSANA. *Patología en gimnastas de rítmica de alto rendimiento retiradas*. Ed: Gymnos. Madrid, 2001: L'objectiu d'aquesta tesi és conèixer i comparar amb altres resultats com s'ha desenvolupat en la Gimnàstica Rítmica Espanyola d'elit aspectes relacionats amb la carrera esportiva de les gimnastes i com s'han desenvolupat temes relacionats amb la seva salut i les lesions, tant

pel que fa a la vida de gimnasta com des de la retirada fins al moment actual.

- REGÜELA SÁEZ, SUSANA. *El projecte personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva*. Universitat Autònoma de Barcelona. Febrer, 2011: El propòsit d'aquesta tesi és descriure amb la millor precisió possible els diferents aspectes que poden ajudar en el desenvolupament total de l'esportista d'alt nivell i alt rendiment, amb l'objectiu final de poder assolir una retirada esportiva el més saludable possible.

### 1.2.3. Revistes

Destaca la *Revista de Psicología del Deporte*<sup>1</sup>, on es troben diversos articles interessants:

- **Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva**<sup>2</sup>: L'objectiu de l'article és abordar el procés de retirada en la vida d'un esportista, centrant-se en algunes de les variables psicològiques de major rellevància, com les causes de la retirada esportiva, aspectes facilitadors i aspectes que dificulten el procés de la transició.
- **Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas**<sup>3</sup>: En aquest article, s'explica com diversos factors com la causa de la retirada esportiva, factors

---

<sup>1</sup> Segons la Revista de Psicología del Deporte, aquesta es defineix com: *La Revista de Psicología del Deporte fue fundada en 1992, y desde entonces su misión ha sido publicar trabajos originales de carácter científico que estén realizados con rigor metodológico y*

<sup>2</sup> GONZÁLEZ, M.D.; BEDOYA, J. *Después del deporte ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva*. Revista de Psicología del Deporte 2008, volum 17, núm. 1, p. 61-69.

<sup>3</sup> LORENZO FERNÁNDEZ, MACARENA; BUENO MORENO, M.REYES. *Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas*. Revista de Psicología del Deporte 2012, volum 21, núm. 1, p. 189-194.

psicosocials i recursos disponible influencien en la forma d'afrontar la retirada esportiva i la posterior adaptació a una nova vida.

També destaca la revista *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte* (RIPED)<sup>4</sup>, on es troben altres articles d'interès:

- **Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencia**<sup>5</sup>: En aquest article es presenta una aproximació global i descriptiva del procés de la retirada esportiva, des de les causes fins al procés final d'adaptació a una nova realitat personal i social.
- **Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva**<sup>6</sup>: Aquest article analitza de manera descriptiva la percepció dels jugadors d'un club de futbol a prop del procés de retirada esportiva.

---

<sup>4</sup> Segons la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte, aquesta es defineix com: *La Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte, fundada en 2006 y editada por la Asociación Canaria de Psicología del Deporte (ACAPDE), pretende ser un vehículo de transmisión y difusión de la Psicología del Ejercicio y el Deporte. En ella se intenta la difusión científica de todos aquellos trabajos de investigación, ya sean teóricos, como aplicados, así como de la práctica profesional y experiencias que se está realizando en nuestro entorno socio-geográfico y cultural.*

<sup>5</sup> GONZÁLEZ FERNÁNDEZ, M<sup>a</sup> DOLORES ; TORREGROSA, MIQUEL. *La retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias.* Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte, volum 4, núm. 1, p. 93-104.

<sup>6</sup> LORENZO, MACARENA; BOHÓRQUEZ, M. ROCIO. *Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva* Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte, volum 8, núm. 1, p. 107-126.

### 1.3. Objectius

Mitjançant aquesta investigació es pretén conèixer l'endemà del dia que un esportista d'elit decideix retirar-se i seguir un altre camí: què se sent, com refà la seva vida, les dificultats per prendre la decisió... en definitiva, què passa després de tota una vida dedicada a l'esport.

Per tant, els objectius d'aquest treball són els següents:

- Cercar diferents casos de dones esportistes d'elit retirades i conèixer les seves experiències
- Analitzar les diferents reaccions que comporten la retirada.
- Comprovar les influències de pertànyer al gènere femení que comporten una retirada primerenca.
- Comparar la meua experiència amb la d'esportistes reconegudes.



# 2. Marc Teòric

---



## 2.1 Què és l'esport d'elit?

## 2.2 Història de l'esport d'elit

2.2.1 Prehistòria

2.2.2 Edat Antiga

2.2.3 Edat Mitjana

2.2.4 Edat Moderna

2.2.5 Edat contemporània

2.2.6 Eix cronològic de la història de l'esport

## 2.3 La dona esportista

## 2.4 La psicologia de l'esport

## 2.5 La retirada esportiva

2.5.1 Definició d'abandonament i retirada

2.5.2 Teories explicatives d'abandonament i retirada

2.5.3 Variables que influeixen en la retirada esportiva

2.5.4 Prevenció i intervenció psicològica de la retirada

## 2.1. Què és l'esport d'elit?

L'article 17 del Decret 337/2002<sup>7</sup> ens defineix l'esport d'alt nivell de la següent manera:

*L'esport d'alt nivell és la pràctica esportiva reglada i reglamentada que exigeix unes condicions específiques als i a les esportistes, i als mitjans materials de què han de disposar, segons la modalitat o disciplina esportiva de què es tracti, i que suposa el nivell de competició més alt organitzat per les federacions esportives internacionals.*

Aquest mateix article fa la següent definició d'esportista d'alt nivell:

*L'esportista d'alt nivell és la persona que figura a les llistes que aprova semestralment la Presidència del Consell Català de l'Esport, la qual participa o té opcions de participar en les competicions de màxim nivell organitzades per les federacions esportives internacionals.*

Sovint no se sap diferenciar entre l'esport d'alt rendiment i l'esport d'alt nivell. El mateix Decret, a l'article 1.2, defineix l'alt rendiment esportiu com *el procés evolutiu en el qual s'integren els i les esportistes que han assolit o tenen com a objectiu assolir el nivell més alt de competició esportiva, que és anomenat esport d'alt nivell. A l'esport d'alt nivell s'arriba a partir de la millora tècnica i esportiva que els i les esportistes aconseguen en una etapa inicial de tecnificació esportiva, per a la qual han estat seleccionats prèviament pel seu rendiment i condicions.*

---

<sup>7</sup> Decret 337/2002, de 3 de desembre, sobre l'alt rendiment esportiu. DOGC núm.3787, 23.12.2002. Arran de la previsió normativa de la Llei de l'esport, text únic aprovat pel Decret legislatiu 1/2000 de 31 de juliol, es dicta el Decret 337/2002, que tracta l'esport d'alt nivell considerant com a aspecte fonamental la regulació de la condició d'esportista d'alt nivell.

## 2.2. Història de l'esport d'elit

L'esport és un dels aspectes destacats dins dels interessos de l'home contemporani; des de la seva pràctica empírica inicial en els imperis antics va avançar cada vegada amb més accentuació dintre del rigor estricte de la ciència, on el seu origen en castes privilegiades fins a la pràctica massiva del poble i sense distinció de color, religió o sexe, des de valors d'estructuració integral, la tan mencionada "biologia del cos, ment i anima" fins a la més severa especialització actual, i en particular a l'esfera esportiva professional.

### 2.2.1. Prehistòria

Poc es coneix de l'esport que practicava l'ésser humà fa milers d'anys. Depenem gairebé exclusivament dels objectes que s'han trobat els arqueòlegs, que ens permeten intuir l'inici de la història.

La majoria dels experts coincideixen que el naixement de l'esport va tenir lloc quan l'home va començar a realitzar activitats físiques (salt, carrera, etc.) per oci, no per necessitat.

Com a exemple de l'esport en les societats més primitives podem mencionar el dels aborígens australians o el dels esquimals:

- **Aborígens australians:** L'esport és una afició de gran importància per a ells. En la majoria de jocs esportius, els aborígens australians duïen a terme lluites entre joves i adults. La lluita



imatge 2. 1. Aborigens

esportiva entre aquests dos grups era eficaç per mantenir la població adulta en forma i per estimular els joves al comportament responsable dels adults. S'han trobat relats que tracten del

llançament de canya o d'altres jocs propis de l'època. Tot i que els jocs de lluita eren els més abundants, també n'hi havia de pilota, llavors o fruites.

- **Esquimals:** Per a ells, l'esport també era molt variat i important. Els seus jocs esportius, potser, reflectien la duresa del seu caràcter. El "ungatanguarneg" consistia en una lluita entre dos, tractant de torçar-li el coll a l'adversari. També duien a terme altres jocs, com el llançament d'arpó, una varietat de futbol i estirament de corda.

### 2.2.2. Edat antiga

Tot i que l'origen de l'esport és incert, es considera que a Grècia va haver-hi el moment àlgid de l'esport. Es considera que aquest va arribar amb els indoeuropeus, cap al 2.100-2.000 a. C., ja que tenien una cultura més avançada i això influenciaria també en l'esport.

Els grecs duïen a terme principalment les següents disciplines esportives: les carreres, la lluita, el pentatló, el salt, el llançament de disc i de javelina, el pugilat,



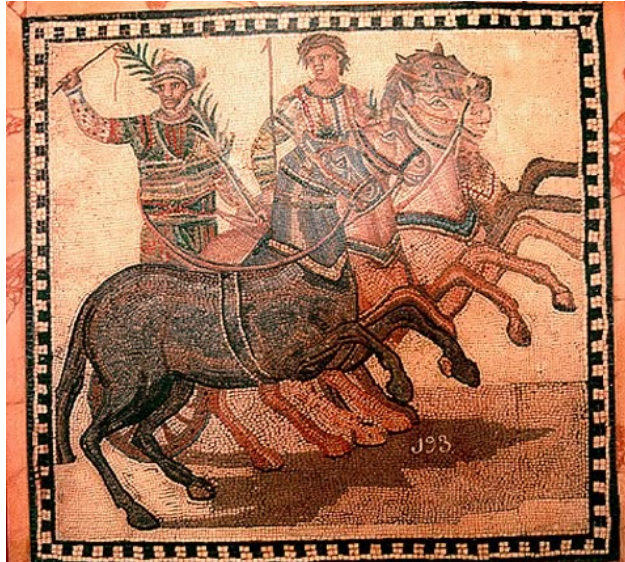
Imatge 2. 2. Ceràmica grega. Atletes grecs

el pancraci, diverses proves d'hípica i jocs de pilota. A més, van ser el primer poble que van celebrar uns Jocs Olímpics com a competicions esportives amistoses. Van començar l'any 776 a. C. i en ells hi havia carreres, boxa, salt de longitud, llançament de disc i de javelina. Allí els atletes competien per una corona de llorer, representant les seves ciutats. Els romans van conquerir Grècia, i van continuar amb la tradició olímpica



fins a la decadència de l'Imperi i els últims Jocs que es van celebrar van ser l'any 394 d. C.

Tanmateix, els romans mostren una singularitat i importància molt destacable en la història de l'esport. Les seves característiques són la passivitat davant l'activitat de l'esport grec; l'esport a Roma és, fonamentalment, un gran espectacle muntat per complir una funció política. S'inicia, doncs, el deteriorament i la transició de l'esport.



Imatge 2. 3. Mosaic romà, carreres de quadrigues

L'esport a Roma es traduïa en un espectacle, que significava la forma de canalitzar les passions i l'activitat del temps lliure de la població. Era una garantia per a l'absolutisme de l'emperador, per a la seguretat del seu poder. Per això, van dedicar grans sumes de diners als espectacles, ja que tenien la consciència que l'emperador, a més d'alimentar la població, havia d'alimentar el temps d'oci de les masses de ciutadans. En aquest espectacle es duïen a terme, fonamentalment, carreres i lluites entre gladiadors.



Imatge 2. 4. Tornejos medievals

### 2.2.3. Edat mitjana

Durant l'Edat Mitjana, l'esport va deixar de practicar-se. Únicament es realitzava el tir amb arc i els tornejos a peu o a cavall, ja que servia per a exercitar els cavallers. Ja al segle XV, en ple Renaixement, a Itàlia va començar a

practicar-se un esport similar al futbol, i a Escòcia un golf rudimentari. A Alemanya, per la seva part, van començar amb els inicis de les bitlles.



Imatge 2. 5. Carrera atletisme femení de principis de segle XX

#### **2.2.4. Edat Moderna**

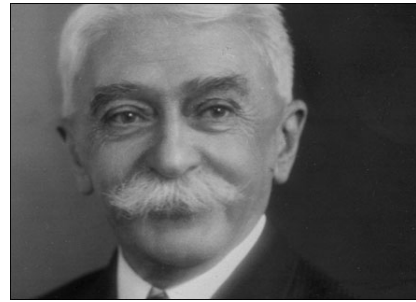
L'Edat Moderna s'inicia amb els grans canvis socials, polítics i religiosos de finals del segle XV o començaments del segle XVI, i finalitzarà amb la Revolució Francesa (1789-1799). Tot i així, l'esport modern no va començar a tenir forma fins els segles XVIII i XIX. Gràcies a la Revolució industrial, moltes persones gaudien de temps lliure i van recuperar de l'Antiguitat alguns esports, al mateix temps que se'n celebraven d'altres de nous. El primer país on es va iniciar aquest canvi va ser Anglaterra, que a mesura que augmentava la popularitat es van anar creant associacions i reglaments.

#### **2.2.5. Edat Contemporània**

A partir de l'Edat Moderna, l'esport s'ha anat popularitzant cada vegada més. Amb el desenvolupament dels primers Jocs Moderns, s'iniciava una època d'esplendor de l'esport que continuaria en l'actualitat. Per això, la història de l'esport s'explica mitjançant la realització dels Jocs

Olímpics. En els seus inicis, Coubertin, va tenir una gran influència i va esdevenir l'artífex de les Olimpíades.

**Pierre de Coubertin (1863-1937).** Olímpia es va perdre en l'antiguitat: terratrèmols, robatoris, l'erosió dels rius; els edificis van quedar destruïts i les ruïnes enterrades. El lloc va quedar despoblat i oblidat. Durant el Renaixement, es va despertar el desig de



Imatge 2. 6. Pierre de Coubertin

conèixer l'antiguitat grega i molts exploradors van iniciar una recerca d'Olímpia.

Paral·lelament a la recerca i descobriment del lloc, hi van haver moltes iniciatives al llarg de la història, i, especialment, a Grècia a la segona meitat del segle XIX, de renovar Jocs Olímpics. Els grecs van celebrar "Jocs Olímpics" el 1859, 1870 i 1875, però no van tenir suficient èxit i van deixar de celebrar-se.

Coubertin va ser un d'aquests estudiosos de l'educació física de l'antiguitat, i es va convertir en el motor, ideòleg, executor i autor del projecte de la gran aventura olímpica moderna. Carl Diem<sup>8</sup> el va qualificar, fins i tot, de "primera figura de l'esport contemporani".

Coubertin, a la reunió de la Unió Esportiva del 1892 celebrada a París, va presentar per primera vegada la idea de re-instaurar els Jocs Olímpics, i va haver de tornar a insistir el 1894 al Congrés Internacional d'amateurisme, celebrat a La Sorbona. En aquest Congrés, Coubertin va aconseguir un acord per majoria absoluta per a la recuperació dels Jocs i va establir en el seu discurs els principis de l'organització dels Jocs: celebració quadriennal, caràcter modern del programa, canvi de lloc per a cada esdeveniment i la participació de tots els poble. Va idear també el

---

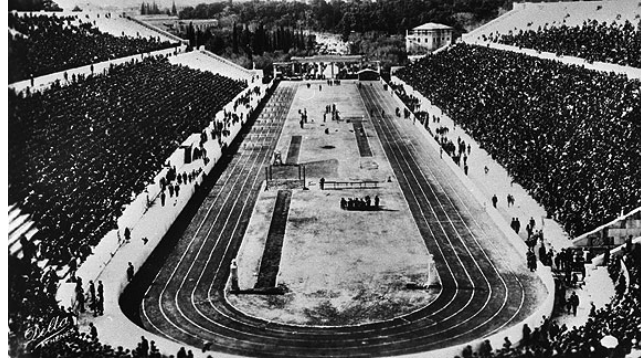
<sup>8</sup> Carl Diem (1882-1962) va ser un administrador esportiu alemany, Secretari General del Comitè Organitzador dels Jocs Olímpics de Berlín de 1936 i rector fundador de l'Escola Superior d'Esports d'Alemanya. Va ser el creador de la tradició de la torxa olímpica i és considerat un dels més influents historiadors de l'esport, especialment en matèria dels Jocs Olímpics. És qui millor va explicar la història entre l'antiguitat d'Olímpia i la renovació dels Jocs Olímpics de 1896.



Comitè Olímpic Internacional (COI) independent tant econòmicament com políticament, per tal de preservar la llibertat de les seves decisions i no dependre de països o grups.

**1896: Jocs Olímpics d'Atenes.** Aquest esdeveniment significa l'inici dels Jocs Olímpics Moderns i esdevé la primera aplicació a la idea de restauració de Coubertin.

Tot i que es tractava d'un experiment, els resultats van ser extraordinaris: la participació internacional per a atletes i espectadors va suposar un gran atractiu i



es va manifestar un gran

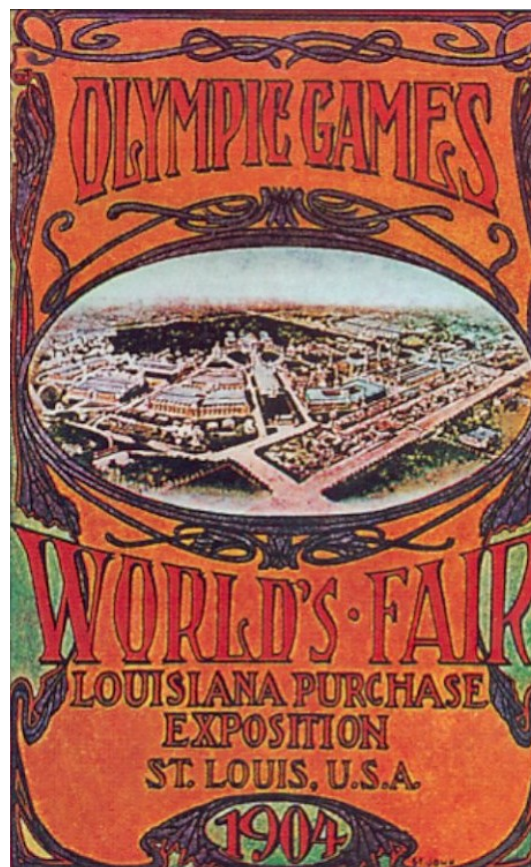
**Imatge 2. 7. Pavelló Olímpic Atenes 1896**

interès de la ciutat i la nació organitzadora. Tot i que l'organització d'aquests primers Jocs va ser encara rudimentària, es va encarnar la idea original: fer competir junts atletes de diferents països i centrar l'atenció del món sobre les competicions.

**1900: Jocs Olímpics de París.** El segon escenari olímpic no es va dur a terme sota el nom de Jocs Olímpics, sinó que l'esdeveniment es va anomenar "Concursos internacionals d'exercicis físics i d'esports". Així, doncs, l'esdeveniment no va ser convocat com a Olimpíada ni es va celebrar com Coubertin havia planejat. França ho va fer coincidir amb la gran Exposició Universal. Destaca que per primera vegada es van celebrar algunes proves per a dones i que els esports i les proves mostraven que els Jocs Olímpics Moderns s'allunyaven dels jocs de l'antiguitat. Són els únics Jocs a la història els resultats dels quals no van ser homologats oficialment.

**1904: Jocs Olímpics de San**

**Luis.** Aquests Jocs són els últims de l'etapa d'inici dels Jocs Olímpics Moderns. Va ser una Olimpíada clarament superior a les anteriors, tant per la seva millor organització com pel nombre de proves. Tot i així, com a parts negatives dels Jocs, destaquen el fracàs de participació i la creació de l'“Anthropological Day”, la major discriminació que s'ha pogut concebre en el món de l'esport que consistia en competicions burlesques entre races i constitucions físiques (japonesos contra xinesos, gegants



Imatge 2. 8. Cartell dels Jocs Olímpics de San Luis

contra nans, etc.). Quant a la cobertura informativa que van donar els mitjans de comunicació va ser escassa, a causa que la seva atenció se centrava en el conflicte russo-japonès.

**1906: Jocs Olímpics d'Atenes.** Aquesta Olimpíada no va ser acceptada oficialment pel COI, però els Jocs es van celebrar amb tota la seva esplendor, amb una excel·lent participació europea i americana, superant els problemes i anomalies dels Jocs anteriors.

**1908: Jocs Olímpics de Londres.** Marquen l'inici de la consolidació dels Jocs Olímpics Moderns. Els Jocs tornen a mostrar la seva grandesa i s'organitzen meticulosament. Milloren les relacions entre el COI, els comitès olímpics nacionals i les federacions internacionals. Es posa punt i final a l'anarquia de les mesures, desenvolupant el sistema mètric decimal. En definitiva, la idea olímpica havia agafat forma.

**1912: Jocs Olímpics d'Estocolm.** Aquests Jocs van tenir una organització perfecta. Per primera vegada el COI designa els jutges i atén les reclamacions (per les múltiples queixes d'imparcialitat als Jocs de Londres). Se celebra també

el Festival d'Arts Olímpiques amb la intenció d'unir l'esport i la cultura, duent a terme concursos de música, pintura i poesia, i el vencedor en els dos concursos de poesia va ser



Imatge 2. 9. Desfilada Jocs d'Estocolm

Coubertin. Per a la història quedaran com uns excel·lents jocs, però l'assassinat a Sarajevo va acabar amb la pau i, per tant, es va trencar l'èxit de l'olimpisme. Coubertin viu amb decepció que la pau olímpica que hagués correspost a 1916 no apartés als contendents de les armes.

**1920: Jocs Olímpics d'Amberes.** En acabar la I Guerra Mundial es duen a terme les gestions per reprendre els Jocs. La participació va ser molt nombrosa, però l'esdeveniment va patir les conseqüències de la Guerra (no invitació d'alguns països, problemes financers, instal·lacions en mal estat, etc.). S'introdueix el "Jurament Olímpic", i la bandera olímpica, dissenyada per Coubertin, és present per primera vegada.

**1924: Jocs Olímpics de París.** París es presentava amb un gran plenitud després de la restauració dels Jocs anteriors. A més, París i Coubertin volien esborrar la deficient imatge dels Jocs de París de 1900. Coubertin abandona la presidència del COI i s'escull el comte belga Baillet-Latour. Hi van haver moltes novetats: un



Imatge 2. 10. Cartell dels Jocs de París 1924

increment de participació, la creació d'una Memòria oficial, l'adopció del

lema “citius, altius, fortius”, la millora tècnica tant pel que fa a instal·lacions i equips com en resultats esportius, l'èxit d'audiència i el fet de ser els primers a oferir una Vila Olímpica. Es creen els Jocs d'Hivern i apareixen grans campionats regionals.

**1928: Jocs Olímpics d'Amsterdam.** L'èxit de l'anterior edició de París, reforça encara més la motivació mundial cap als Jocs i l'afluència és molt abundant. Aquest ímpetu també es reflecteix en el creixement dels Jocs d'Hivern. D'altra banda, per primera vegada, es realitza l'encesa del peveter amb la flama olímpica, la qual es va mantenir viva durant la realització dels jocs. També com a novetat, la dona competeix per primer cop en atletisme, malgrat les objeccions de Coubertin i del Papa Pío XI.

**1932: Jocs Olímpics de Los Angeles.** La celebració dels Jocs als Estats Units suposa un descens en la participació per la dificultat del viatge pels equips europeus. Tot i així, van ser uns Jocs grandiosos, molt ben organitzats, i on les modernes instal·lacions i el bon clima van propiciar excel·lents resultats. Per primera vegada van ser coberts per ràdio per tot el món. Els americans volien, també,

X<sup>TH</sup> OLYMPIAD  
LOS ANGELES  
1932



Imatge 2. 11. Cartell de les Olimpíades de Los Angeles

netejar la imatge de la mala organització dels Jocs de San Luis, així que els atletes van tenir nombroses comoditats. Van ser els primers Jocs que van produir grans beneficis econòmics. Es van realitzar campanyes massives de promoció. Van dedicar especial atenció a la realització de grans cerimònies i rituals, i van incorporar la flama olímpica, la filmació de l'arribada a meta en les carreres i la utilització del pòdium. En aquest Jocs havia començat una nova era de l'entrenament esportiu: més disciplinat, científic i especialitzat. La selecció de talents esportius, la dedicació amb un esforç sobrehumà als entrenaments, les aplicacions científiques i



l'especialització, des d'ara són imprescindibles per competir per als primers llocs als Jocs Olímpics.

**1936: Jocs Olímpics de Berlín.** Tot i que la ideologia nazi era contrària a la ideologia de l'olimpisme (la igualtat de races, la democràcia, el respecte i la pau), els Jocs Olímpics van ser acceptats pels nazis com un mitjà extraordinari de propaganda. Per aconseguir el seu objectiu, van utilitzar



Imatge 2. 12. Arribada de la Torxa

una exagerada presència de simbologia nazi, juntament amb les més grans instal·lacions esportives de la història, una perfecta organització dels Jocs en tots els seus aspectes i uns excel·lents resultats esportius dels equips alemanys. Hi va haver un boicot als jueus

en tots els àmbits (esportistes, jutges, comerços, etc.). Es dissenyà la torxa olímpica inspirada en les ceràmiques gregues de l'antiguitat i el pas d'aquesta per diferents indrets es converteix en un espectacle. Els Jocs van ser gravats per a un documental que va ser censurat posteriorment. Apareix la televisió local per primera vegada. Poc després dels Jocs, mor Coubertin.

**1948: Jocs Olímpics de Londres.** Es van celebrar tres anys després d'acabar la II Guerra Mundial i, per això, van viure l'austeritat pròpia de la postguerra, tot i que l'organització i la solidaritat entre les nacions era notable. No es van construir grans estadis ni grans infraestructures, es va intentar aprofitar el que hi havia en aquell moment, fins al punt que els atletes dormien en barracons que havien servit de casernes durant la guerra. Per primera vegada, la filmació dels Jocs va ser en color.

**1952: Jocs Olímpics de Helsinki.** Una nació molt petita havia aconseguit organitzar amb èxit els Jocs Olímpics, amb una gran vocació esportiva del

poble i una gran capacitat d'organització. L'oportunitat de competir pacíficament i en igualtat de forces, fins i tot amb grans nacions, va elevar la noble "idea olímpica" al "status" de segona religió entre els atletes. Així, doncs, les instal·lacions no van ser les més luxoses de la història, però l'èxit de l'organització no depenia només d'això sinó de ser capaços de crear un bon ambient entre els participants. Hi va haver un nou rècord de participació i els resultats van ser excel·lents.

**1956: Jocs Olímpics de Melbourne.** Els Jocs de Melbourne, que corresponen a la XVI Olimpíada, van obtenir una participació més baixa en comparació als anteriors Jocs de Hèlsinki. Com a novetat, afegeixen la reunió dels atletes sense banderes i sense agrupacions per països, la qual s'incorporarà en els successius jocs. En la cerimònia de clausura comença una tradició ideada per un adolescent australià: en comptes que els atletes marxïn amb la seva nacionalitat, marxïn tots junts com a símbol de la unitat mundial; és per això que aquests Jocs van ser anomenats amb el renom d'"Els Jocs Amistosos".

**1960: Jocs Olímpics de Roma.** Cagigal (professor d'Educació Física pioner de la nova orientació de l'esport) situa en aquest moment l'inici del "gegantisme" de l'esport, que caracteritzaria l'anomenat "esport contemporani" davant de l'esport "modern", de reglaments, clubs i federacions, que van inventar els



anglesos en els segles XVIII i XIX. Els Jocs de Roma marquen el final de "l'olimpisme artesanal" i donen pas a una "moderna concepció de l'esport, amb l'esport tècnic, espectacular, ben organitzat i especialitzat". Igualment Mandell inclou en un sol bloc de característiques essencials comunes: els Jocs ja són el producte de l'esforç, treball i dedicació, de milers de funcionaris i professionals diversos, un esforç financer, polític i cultural enorme per a cadascun dels països organitzadors.

Imatge 2. 13. Logotip dels Jocs Olímpics de Roma 1960

**1964: Jocs Olímpics de Tokio.** El 1940 l'olimpisme estava disposat a integrar com més aviat millor al continent asiàtic. En aquests Jocs, després d'haver superat la resta de ciutats candidates –Brussel·les, Detroit i Viena-, els japonesos mostren la seva capacitat en l'organització; aprofiten l'ocasió per mostrar al món l'enorme progrés aconseguit després de la 2<sup>a</sup> Guerra Mundial. Per primera vegada, els Jocs van ser retransmesos en color a tot el món.

**1968: Jocs Olímpics de Mèxic.** La introducció de la Memòria Oficial d'aquests Jocs deixa patent la il·lusió i l'esforç de la preparació, ja que era la primera vegada que es realitzaven uns Jocs en una nació llatinoamericana. Deu dies abans de la cerimònia d'apertura es va produir la Matança de Tlatelolco, en que l'exèrcit Mexicà i un grup paramilitar van atacar una manifestació convocada pel Consell Nacional de Vaga. Per altra banda, Tommie Smith i John Carlos van protagonitzar un moment històric en realitzar la salutació del “black power” durant la cerimònia de premis dels 200 metres.



Imatge 2. 14. Podi de Tommie Smith i John Carlos

**1972: Jocs Olímpics de Munich.** Els Jocs comencen amb el canvi del President del COI; l'americà Avery Brundage de 85 anys havia d'abandonar el seu càrrec després de vint anys. En aquests Jocs, per desgràcia, un grup terrorista àrab de “Setembre negre” s'introduïa a la Vila Olímpica envaint els departaments de l'equip d'Israel. En fer-li front, l'entrenador de l'equip de lluita i un atleta de l'equip d'halterofília van ser assassinats d'immediat; els terroristes van retenir nou israelians i exigien l'alliberació de 250 palestins presos a Israel. El govern israelià rebutja les



peticions. Els tiradors d'elit alemanys maten dos terroristes, i el grup palestí dispara les seves metralletes assassinant totes les persones retingudes. La policia mata cinc terroristes i en deté uns altres tres.

**1976: Jocs Olímpics de Montreal.** Es produeix el major increment en la participació de dones en la història dels Jocs. D'altra banda, el COI es reuneix per tractar el conflicte amb la participació de les dues Xines (Comunista i Nacionalista); decideixen que la Xina nacionalista sigui desposseïda de la identitat política en la participació dels Jocs. Aquests Jocs van patir problemes de finançament, ja que va recaure exclusivament sobre les autoritats locals i la ciutat, la qual cosa va suposar endeutament i tensions socials. Es comença a pensar que la realitat esportiva ha de ser respectada per la política i, per això, cal que es mantingui al marge.

**1980: Jocs Olímpics de Moscou.** Aquests Jocs van viure el gran fracàs de la no participació dels Estats Units i d'uns altres 37 països, com a penalització de la invasió soviètica d'Afganistan. Killanin (president del



Imatge 2. 15. Logotip dels Jocs Olímpics de Moscou

COI) li va dir a Carter que tenia mancances de consellers que coneguessin l'olimpisme i l'esport, ni les federacions internacionals que ho regien. Es té consciència d'estar immersos en un període tràgic, difícil, dels Jocs tenint en compte la situació dels quatre últims esdeveniments. Com tots aquests Jocs comencen per la lletra "M", queda per a

la història com el període de les "quatre M". Però, en realitat, el període catastròfic s'ampliarà als Jocs de Los Angeles, en patir l'enorme boicot de la Unió Soviètica. Tres dies abans dels Jocs, Samaranch es fa càrrec de la presidència del COI.

**1984: Jocs Olímpics de Los Angeles.** La URSS comunica la seva no participació justificant-se amb la falta de seguretat per als seus atletes i s'uneixen al boicot dels països comunistes europeus; Romania no va poder resistir la temptació de les seves grans aspiracions de triomf en

aquests Jocs. Per altra banda, Los Angeles només va rebre 600.000 visitants, però gràcies a la cadena americana ABC que es va fer amb l'exclusiva de retransmetre els Jocs, l'audiència televisiva ascendirà als 2.500 milions. Es diu que va ser el major "show" de la història de la televisió, ja que van disposar de càmeres en els llocs més difícils i insospitables per a poder oferir al públic fins al més mínim detall de l'Olimpíada.

**1988: Jocs Olímpics de Seül.** Aquests, per desgràcia, són els "Jocs del Dòping" però també d'un gran èxit d'aquest valuós i esforçat país asiàtic, que va saber organitzar uns Jocs perfectes, ja que és l'esdeveniment més important de la història del país. Samaranch havia reformat l'olimpisme i se'l reconeixia per la seva gran tasca: sempre ha estat caracteritzat per la seva habilitat política i diplomàtica, que ja culminava a Seül aconseguint la universalitat dels països participants, disminuint les tensions polítiques o ideològiques i les seves repercussions en els Jocs.

**1992: Jocs Olímpics de Barcelona.** La ciutat de Barcelona va intentar celebrar els Jocs en diverses ocasions: per primera vegada el 1924, però va ser concedit a París; el 1940 ho torna a intentar, però els acaba aconseguint Tòquio. Tot i així, des d'un primer moment, la candidatura de la ciutat va comptar amb un gran suport institucional i social, la qual cosa es reflecteix que fins i tot abans de la designació com a ciutat organitzadora dels Jocs s'havien inscrit 60.000 voluntaris. En aquest Jocs, el COI va rebre moltes crítiques, però això no va influir en el seu èxit rotund. La cerimònia d'inauguració va tenir com a novetat un dels inicis més espectaculars dels Jocs Olímpics, en encendre's el peveter amb una fletxa llançada per un arquer d'una manera que va deixar captivat el món.



Imatge 2. 16. Cobi, mascota dels Jocs de BCN 92

**1996: Jocs Olímpics d'Atlanta.** Eren els “Jocs del Centenari” de l'Olimpisme modern i hi va haver el major rècord de participació de països. Es diu que els Jocs d'Atlanta van ser els Jocs de la Dona, ja que mai no havien participat tant en les competicions d'atletisme i es van celebrar exposicions que tractaven les gestes de les dones olímpiques. Tot i així, l'organització va ser molt criticada ja que van haver-hi moltes queixes del tracte cap als atletes, de la neteja i del control dels horaris, però es van qualificar de “magnífics” els recintes.

**2000: Jocs Olímpics de Sydney.** Cap imprevist va impedir que l'organització d'aquests Jocs fos perfecta: les formidables instal·lacions esportives, l'allotjament, la seguretat o les comunicacions excel·lents. A més, l'ecologisme va impregnar cada racó del Parc Olímpic de Sydney. Per això, a la cerimònia de clausura, Samaranch va qualificar els Jocs com a millors de la història. Va ser a més, els últims Jocs del seu mandat.

**2004: Jocs Olímpics d'Atenes.** Era la segona vegada que els Jocs se celebraven a la capital grega després de la primera edició el 1896. El simbolisme de la Grècia clàssica va ser molt destacat: per a la prova de llançament de pes es van utilitzar les antigues instal·lacions esportives d'Olímpia, i es van donar corones amb fulles de llorer a cadascun dels medallistes. De la mateixa manera, es van poder veure a l'emblema



Imatge 2. 17. Logotip dels Jocs d'Atenes 2004

dels Jocs. Malgrat que els retards de les obres i l'obsessió per la seguretat van crear una relativa incertesa, la competició va transcórrer sense incidents d'importància.

**2008: Jocs Olímpics de Pequín.** Aquests Jocs es van convertir en l'esdeveniment més costós de la història olímpica. Com en altres Jocs, l'organització va haver d'afrontar problemes de caràcter polític i ideològic: van patir crítiques respecte als problemes de contaminació atmosfèrica de la ciutat, i les acusacions de violacions als drets humans del règim xinès

van provocar manifestacions que van afectar el recorregut de la torxa olímpica. Tot i així, la comunitat internacional va demanar no barrejar els problemes polítics amb l'esport i el govern xinès va denunciar que alguns països volien atacar el seu sistema comunista. El govern xinès va promocionar els Jocs amb l'objectiu de destacar la importància i influència de la cultura xinesa per a la civilització mundial.

**2012: Jocs Olímpics de Londres.** Londres esdevenia la primera ciutat que celebrava per tercera vegada uns Jocs Olímpics. Aquests Jocs es van planejar per crear seus i infraestructura d'una manera sostenible, a més de buscar la millora i ampliació d'infraestructures urbanes i d'un veritable aprofitament d'instal·lacions olímpiques, i sobretot la transformació i regeneració de diverses zones de la ciutat. Aquests Jocs



Imatge 2. 18. Pont de Londres guarnit pels jocs

també tenien l'objectiu de catalitzar la inclusió social i conscienciar la població sobre el problema mediambiental. Aràbia Saudita, Catar i Brunéi van incloure en el seu equip, per primera vegada, atletes femenines, per la qual cosa els Jocs de Londres es van convertir

en la primera edició en què participaven dones de totes les delegacions. Es va incloure, també, la boxa femenina per primera vegada, per la qual cosa en aquests Jocs les dones van participar en tots els esports olímpics.

## 2.2.6 Eix cronològic de la història de l'esport

Prehistòria	Edat Antiga 3500 a.C. 400	Edat Mitjana 476 1492	Edat Moderna 1492 1789	Edat Contemporània 1789
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2100-2000 a. C.</b> Arribada Indoeuropeus</li> <li>- <b>776 a. C.</b> JJOO a Grècia</li> <li>- <b>394 a. C.</b> Últims JJOO a Roma</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1700-1800</b> Inicis de l'esport Modern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1863</b> Naixement de Coubertin</li> <li>- <b>1892</b> Reunió de la Unió Esportiva (París)</li> <li>- <b>1894</b> Congrés Internacional d'Amateurisme</li> <li>- <b>1896</b> JJOO d'Atenes</li> <li>- <b>1900</b> JJOO de París</li> <li>- <b>1904</b> JJOO de Sant LLuis</li> <li>- <b>1906</b> JJOO d'Atenes</li> <li>- <b>1908</b> JJOO de Londres</li> <li>- <b>1912</b> JJOO d'Estocolm</li> <li>- <b>1920</b> JJOO d'Amberes</li> <li>- <b>1924</b> JJOO de París</li> <li>- <b>1928</b> JJOO d'Àmsterdam</li> <li>- <b>1932</b> JJOO de Los Angeles</li> <li>- <b>1937</b> Mort de Coubertin</li> <li>- <b>1936</b> JJOO de Berlín</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1948</b> JJOO de Londres</li> <li>- <b>1952</b> JJOO de Helsinki</li> <li>- <b>1956</b> JJOO de Melbourne</li> <li>- <b>1960</b> JJOO de Roma</li> <li>- <b>1964</b> JJOO de Tokio</li> <li>- <b>1968</b> JJOO de Mèxic</li> <li>- <b>1972</b> JJOO de Munic</li> <li>- <b>1976</b> JJOO de Montreal</li> <li>- <b>1980</b> JJOO de Moscú</li> <li>- <b>1984</b> JJOO de Los Angeles</li> <li>- <b>1988</b> JJOO de Seül</li> <li>- <b>1992</b> JJOO de Barcelona</li> <li>- <b>1996</b> JJOO d'Atlanta</li> <li>- <b>2000</b> JJOO de Sydney</li> <li>- <b>2004</b> JJOO d'Atenes</li> <li>- <b>2008</b> JJOO de Pekín</li> <li>- <b>2012</b> JJOO de Londres</li> </ul>

### 2.3. La dona esportista

Al llarg dels segles el món dels esports ha estat patrimoni dels homes i un camp on s'han manifestat estereotips i prejudicis que han limitat la participació de les dones que, en el cas de produir-se, ha estat sempre condicionada per pautes de desigualtat i discriminació. Aquesta tradició cultural de marginació té els seus orígens en la societat que va crear els Jocs Olímpics i continua en la societat occidental durant els segles següents.<sup>9</sup>

Una mirada a la realitat actual posa de manifest que la dona ha anat conquerint una major participació i èxit en les activitats professionals, socials i també esportives. Això ens fa veure que estan caient molts mites i tòpics sobre la dona i l'activitat físicoesportiva. Però en analitzar el món de l'esport es veu encara com una parcel·la institucionalitzada de la nostra cultura, on l'hegemonia masculina es construeix i reconstrueix.

Sovint s'ha identificat aquesta diferenciació de gènere amb unes característiques determinades per a l'home i la dona esportista: la feminitat s'ha relacionat amb qualitats com la sensibilitat, la comprensió, la passivitat, la submissió, la intuïció, etc.; en canvi, l'home se'l relaciona amb la força, l'agressivitat, la competència, l'èxit, la pràctica, etc.

A més cal destacar les principals qualitats psicològiques de les dones esportistes que l'han permès desenvolupar al màxim les seves capacitats esportives. Són les següents:

- **Motivació alta:** La dona esportista ha pres la decisió de posar l'esport com a objectiu prioritari en la seva vida, almenys durant el temps que duri la carrera esportiva. I treballen l'esport amb el màxim esforç i dedicació, sabent que el treball diari li permetrà assolir l'èxit en l'esport. En el cas de la dona aquesta motivació

---

<sup>9</sup> FRANCÍN VECIANA, MONTSERRAT. *Situació actual del tennis femení a Espanya*. Juny 2012. URV, Tarragona.

apareixerà sobretot quan la relació entre l'esforç i els resultats siguin favorables.

- **Nivell òptim d'activació:** La dona sap quin és el nivell de tensió adequat per a rendir esportivament al millor nivell.
- **Alta competitivitat:** La dona esportista sent entusiasme i gust per competir i, per tant, té major motivació per obtenir l'èxit que per evitar el fracàs.
- **Seguretat i confiança en les capacitats pròpies:** L'esportista femenina ha de creure veritablement i objectiva en la seva capacitat per anar aconseguint les fites que es va proposant. Tot i així, els mals resultats de la dona són la causa de vegades de la manca d'autoconfiança.
- **Control dels pensaments interns:** La dona esportista té un diàleg intern (pensaments) positiu, que controla i utilitza en el seu benefici.
- **Autoconeixement:** Té la capacitat d'apreciació i percepció objectiva de les seves pròpies destreses. És capaç, doncs, de partir dels coneixements dels punts forts i dèbils personals.
- **Capacitat de concentració i control de l'atenció:** La dona esportista sap en cada moment on ha de dirigir la seva atenció per treure el major benefici dels entrenaments i rendir al seu millor nivell en les competicions.
- **Ús de la imaginació o assaig mental:** Coneix la importància d'utilitzar abans de la competició les bones representacions mentals que precedeixen les bones execucions.



## 2.4. La psicologia de l'esport



La Psicologia de l'esport va néixer a casa nostra a partir del moviment psicotècnic que tanta importància va assolir en la dècada dels anys vint i trenta i que, en un primer moment, s'havia aplicat al món laboral. Amb tot, l'esllavissada de la Guerra Civil va fer que aquesta rica tradició es perdés, malgrat que sempre restà en el record dels metges i pedagogs catalans la feina feta per aquell Institut Psicotècnic que, fins i tot durant els anys de guerra, havia contribuït a la selecció dels pilots de l'aviació republicana.

Després del Mundial del Campionat de Futbol de l'any 1950 (el primer després de la Guerra) celebrat al Brasil, Emili Mira<sup>10</sup> va confegir, amb dades extretes del Campionat jugat a Xile (1962) i amb altres observacions, un treball monogràfic sobre futbol i psicologia aparegut l'any 1964 al Brasil<sup>11</sup>. Es tracta d'un llibret de poc més d'una cinquantena de pàgines il·lustrat amb fotografies del campionat de futbol jugat a Xile,

---

<sup>10</sup> El Dr. Emili Mira fou un psicòleg català nascut a Cuba que desenvolupà la seva activitat científica i professional al llarg dels anys 30 del segle XX. Dirigí la secció de psicologia de l'Institut d'Orientació Professional i fou titular de la càtedra de psiquiatria de la Universitat Autònoma de Barcelona. A més d'exercir un paper decisiu en la introducció i desenvolupament del pensament psiquiàtric europeu i les teories psicoanalítiques a Catalunya, dirigí diversos centres de salut mental.

<sup>11</sup> MIRA LÓPEZ, E; RIBERO DA SILVA, A. *Futebol e Psicologia*. Ed: Editôra Civilizao Brasileira. Rio de Janeiro, 1964.

en que va participar –al costat del Dr. Mira-, el Dr. Athayde Ribeiro da Silva.

En el seu treball, el Dr. Mira, després de denunciar els perills dels grans espectacles esportius i de proclamar que l'esport és oci i no negoci, assenyala que l'orientació psicològica és tan necessària per l'elecció de l'esport com per la professió, perquè amb aquesta última l'individu pretén guanyar-se la vida i amb la primera aspira a conservar-la i ampliar-la, moralment i físicament. La conveniència d'aquesta orientació sembla encara més evident si considerem que els esports es poden classificar, nogensmenys, des de la perspectiva psicològica. Uns esports exigeixen – com la natació i la marxa atlètica- una important dosi de resistència; els jocs esportius que empenen una pilota requereixen, a banda de disciplina i capacitat de combinació, una àmplia visió de camp. Però a més d'aquestes classificacions, Mira reclama la necessitat de l'orientador esportiu –metge, psicòleg o tècnic d'educació física- per tal que cada persona, en funció de la seva tipologia biològica i el seu tremp psicològic, practiqui l'esport que més convingui a les seves característiques. Sempre, però, amb mires a l'assoliment d'una formació integral i equilibrada i no pas exagerant els trets ja de per si destacats de cada persona.

Mira també diu que un esportista no només treballa amb el seu cos sinó que també ho fa amb el cap, tal i com es desprèn de la seva concepció de la persona humana entesa com a unitat funcional psicosomàtica –que encara que no canvia d'estructura, és variable i susceptible de proporcionar rendiments diversos-. D'aquí, doncs, la urgència de conjuminar els esforços dels psicòlegs amb els dels entrenadors per tal d'escatir els valors que incideixen en un bon esportista.

En definitiva, a l'esportista no se l'hauria d'orientar vers el rendiment immediat de l'equip sinó, al contrari, cap a un equilibri en la seva personalitat. Això s'aconsegueix buscant potenciar les característiques psicològiques menys desenvolupades i no pas aquelles en què, ja de per si, es destaca especialment. En definitiva, la idea

d'esport que professava Emili Mira no podia anar deslligada de la formació de les persones, havia d'atendre les característiques de cada individu per tal de tenir cura del seu desenvolupament tant biològic com personal i, no gensmenys, buscava apuntar cap a un horitzó on es pogués instal·lar sòlidament una societat més humana i democràtica.

## 2.5. La retirada esportiva

L'última etapa del cicle vital de l'esportista suposa l'abandonament de l'activitat o el canvi, ja sigui voluntari o obligatori, a altres. Tots els esportistes, independentment del seu nivell, han d'enfrontar-se, tard o d'hora, a aquest moment en particular, per al qual és necessària una preparació específica en la qual el psicòleg de l'esport té un paper fonamental. Freqüentment, la retirada s'ha convertit en un moment dur, ja que l'esportista sol presentar certa resistència a abandonar l'activitat que ha estat realitzant durant anys, i si és un esportista enfocat cap a l'alt rendiment, amb una dedicació total.

### 2.5.1. Definició d'abandonament i retirada<sup>12</sup>

El concepte d'abandonament esportiu s'ha confós, clàssicament, amb el de la retirada esportiva. La seva falta d'acotació ha arribat a dificultar qualsevol tipus d'interpretació i generalització dels resultats obtinguts en les diferents investigacions (Linder, Johns i Butcher, 1991). Una definició senzilla i útil de l'abandonament esportiu és la proposta de Cervelló (2002), qui suggereix que, de manera general, es pot considerar l'abandonament com aquella situació en la qual els esportistes han finalitzat el seu compromís explícit amb una especialitat esportiva específica. Per la seva part, Coakley (1983) considera que la retirada esportiva és el



Imatge 2. 19. "penjar les botes"

---

<sup>12</sup> DOSIL, JOAQUIN. *Psicología de la actividad física y el deporte*. Ed: McGraw Hill. Madrid, 2004.

procés de transició de la participació competitiva en l'esport a una altra activitat o conjunt d'activitats. La similitud d'ambdós conceptes les recullen Weiss i Ferrer-Caja (2002), indicant que l'abandonament esportiu és un continu que va des de la època en que es retiren d'un esport en particular i passen a practicar un altre esport, o el mateix esport però a diferent nivell d'intensitat, fins que es retirin definitivament de l'esport.

Una proposta per diferenciar ambdós conceptes és basar-se en la voluntarietat i en la temporalitat de l'acció d'abandonar i retirar-se. Generalment, l'abandonament té un caràcter involuntari, com a conseqüència d'una o diverses circumstàncies (generalment ambientals) que fan que l'esportista deixi de practicar l'activitat (per exemple, una lesió, un entrenador autoritari, etc.). Tot i així, la retirada s'acostuma a associar amb quelcom voluntari, amb una decisió més reflexiva que pren l'esportista, pel qual existeix una major influència de factors personals que ambientals (per exemple, l'edat). D'aquesta manera, s'entén que l'abandonament i la retirada fan referència a deixar de practicar una activitat.

No obstant això, dels matisos que s'han assenyalat, es pot intuir que un esportista que abandona té majors possibilitats de tornar a reprendre l'activitat en el futur (caràcter momentani), mentre que un esportista que es retira no sol tornar a practicar l'esport amb la intensitat amb què ho feia (caràcter definitiu). De totes maneres, s'ha de tenir present que són les circumstàncies individuals les que tindran major pes en ambdós fenòmens, i les que faran que un esportista que abandoni o es retiri pugui reprendre una activitat física o l'esport que practicava.

L'estudi de la retirada esportiva ha rebut major atenció durant els últims anys, a causa, en part, de la demanda dels esportistes d'elit a integrar-se a la societat una vegada que finalitza la seva carrera. La retirada pot ser prematura (obligada) o produir-se en l'últim període del procés vital esportiu típic d'una modalitat determinada. Les teories que s'han ocupat d'explicar el fenomen han tingut en compte ambdós factors.

### 2.5.2. Teories explicatives d'abandonament i retirada

L'estudi de la retirada esportiva ha tingut un interès creixent al llarg dels últims vint-i-cinc anys. Tot i que els primers treballs van ser fonamentalment especulatius i es van centrar en els comentaris dels professionals que havien estat treballant amb els esportistes, la importància d'aquesta literatura va constituir la base de les investigacions posteriors (González, 2002). Les teories que expliquen la retirada provenen d'altres àrees, però serveixen per a una major comprensió del fenomen i per a possibilitar la creació de teories des de la pròpia activitat física i l'esport. Les més importants són:

- **Perspectiva tanalògica (Rosenberg, 1982):** aquest model sosté que la retirada esportiva és semblant a la mort social, doncs es caracteritza per l'aïllament social i el rebuig dels antics companys. Se centre en com els membres d'un grup "amenacen" a l'individu que acaba d'abandonar-lo, ignorant-lo i generant-li desconcert i ansietat (Taylor i Ogilvie, 2001).
- **Perspectiva gerontològica:** emfatitza en el paper de l'edat de l'esportista sobre el procés de finalització de la seva carrera esportiva. Greendorfer i Blinde (1985) suggereixen quatre aproximacions dins d'aquesta perspectiva que, tot i que no provenen de l'àmbit de l'esport, poden servir per a contextualitzar l'estudi de l'abandonament: la *Teoria de la Retirada Esportiva* (es basa en què la societat i l'individu retirat s'ajuden mútuament, permetent que els joves s'incorporin al món laboral, per tal que els que es retiren gaudeixin dels anys que han de venir); la *Teoria de l'activitat* (sosté que, en aquells casos en què no s'aprecia un canvi en el nivell d'activitat, es produirà una transició més suau; no obstant això, resulta difícil aplicar-la a l'esport); la *Teoria de la continuïtat* (defensa que, si una persona té diversos rols, el temps i l'energia del rol principal pot ser distribuïda entre els restants; com menys dramàtic sigui el canvi, major serà la probabilitat d'adaptació a la nova situació); la *Teoria del ensorrament social*

(proposa que la retirada s'associa a una avaluació negativa, que facilita que els esportistes s'allunyin de la seva activitat i internalitzin aquesta avaluació com a negativa).

- Model de duel humà (Kübler-Ross, 1969): el procés psicosocial que els esportistes experimenten durant la finalització de la seva carrera pot ser conceptualitzat com un procés similar al dol. El model de dol consisteix en cinc fases: negació, enuig, negociació, depressió i completa acceptació.
- Retirada com a transició: una perspectiva oposada a la considerada per les teories tanalògiques i geontològiques, és l'oferta per Carp (1972) i Taylor (1972), que caracteritzen la retirada com un procés que implica una transició. Dins d'aquests models, Schlossberg (1984) emfatitza en les percepcions que té l'esportista sobre la seva retirada, les característiques dels ambients pre i post-transició i els atributs individuals de cada esportista. Per la seva part, Taylor i Ogilvie (1994) van construir el model conceptual de major èxit en l'àmbit de l'esport. Aquest model es recull en cinc etapes: causes de retirada esportiva, factors relacionats amb l'adaptació a la retirada esportiva, recursos disponibles per a l'adaptació, qualitat de la retirada esportiva, i prevenció i intervenció en la retirada esportiva.

En els últims anys s'han realitzat noves propostes, com la de Kerr i Dacyshyn (2000), que divideix la transició en tres fases: retirada (abandonament de l'esport que es practicava), incertesa i desorientació (l'esportista no té clar què fer) i nou començament (iniciar-se en una nova activitat).



### 2.5.3. Variables que influeixen en la retirada esportiva

Conèixer les variables que influeixen en la retirada és fonamental per poder realitzar una prevenció adequada dels efectes d'aquesta transició. Taylor i Ogilvie (2001), en el seu model de la retirada esportiva, consideren que les causes més importants que porten a l'abandonament són:

- **Edat:** és la variable clàssica a l'hora de determinar la retirada esportiva. L'edat de l'esportista presenta implicacions fisiològiques i psicològiques que no poden passar desapercebudes. Pel que fa a les primeres, un fet irremeiable és el procés de maduració natural, que genera un lent deteriorament d'algunes funcions físiques. Així, doncs, s'evidencia en els esportistes de més edat una pèrdua de massa muscular, d'agilitat i de capacitat per a completar un entrenament o competició exigents. Per la seva part, el factor psicològic acompanya i influeix el procés d'envelliment, sent decisiu en la finalització de la carrera esportiva. Werthner i Orlick (1986) van descobrir que els esportistes de més edat presenten una menor motivació cap a l'entrenament i la competició. Aquests autors conclouen que aquesta falta de motivació pot ser causa de l'escassetat de metes a curt i llarg termini, perquè consideren que ja han assolit tots els objectius que s'havien proposat i entenen que ja no els queda res per aconseguir.
- **Selecció:** una perspectiva important és la d'Ogilvie i Howe (1982), que sosté que l'esport es regeix per la filosofia darwiniana, on només es sobreviu i, per tant, es presta atenció al millor, oblidant-se ràpidament d'aquells que ho han fet tot per romandre en l'elit durant molt de temps i que ja no es compta amb ell. A més, és possible comprovar com aquesta filosofia darwiniana no només és vàlida per als esportistes d'elit, sinó que també s'aplica a altres nivells esportius, des de l'esport escolar fins a l'universitari i amateur (Taylor i Ogilvie, 2001).

- **Lesió:** els esportistes que es veuen obligats a abandonar la seva carrera esportiva per una lesió solen presentar símptomes relacionats amb l'estrès, tals com depressió, abús de substàncies i, fins i tot, intents de suïcidi (Ogilvie i Howe, 1982; Werthner i Orlick, 1986). A més, les lesions esportives estan considerades com una de les principals causes d'abandonament/retirada esportiva. De fet, diferents investigacions han trobat que les lesions aporten entre el 15-25% dels abandonaments. Així mateix, una lesió important pot deixar seqüeles en l'esportista, de manera que el límit per a desenvolupar la seva activitat esportiva com ho feia abans de lesionar-se, la qual cosa pot provocar una retirada prematura.



imatge 2. 20. Lesió esportiva

- **Lliure elecció:** l'abandonament de la pràctica esportiva per voluntat pròpia és, sens dubte, el fet més desitjat. L'esportista acostuma a prendre aquesta decisió influït, fonamentalment, per motius personals, socials o relacionats amb el propi esport. Pel que fa als primers, Lavallee, Grove i Gordon (1997) i Werthner i Orlick (1986) troben que els esportistes prenen aquesta decisió influïts per la necessitat d'assumir una nova direcció en la seva vida i buscar noves fonts de satisfacció en altres àrees. A nivell social, és possible que els esportistes vulguin passar més temps amb la seva família i amics, així com iniciar noves relacions socials (Svoboda i Vanek, 1982). Pel que es refereix als aspectes relacionats amb l'esport en sí mateix, Lavallee, Grove i Gordon (1997) i Werthner i Orlick (1986) sostenen que els esportistes prenen la decisió de retirar-se a causa, fonamentalment, que ja no trobin en la seva pràctica esportiva el gaudi i la diversió.

- **Altres causes:** Cecic, Wylleman i Zupancic (2004) i Taylor i Ogilvie (2001) realitzen una revisió bibliogràfica sobre altres causes que intervenen en la retirada de l'esportista. Troben que els motius es relacionen, principalment, amb raons familiars, problemes amb l'entrenador o amb els organitzadors i amb dificultats financeres.



Imatge 2. 21. L'edat de ser mare, un motiu per retirar-se

#### **2.5.4. Prevenció i intervenció psicològica de la retirada esportiva**

La prevenció de la “crisi” que pateixen molts esportistes quan es retiren és responsabilitat tant del propi esportista o del seu entrenador, com de tots els membres de la família esportiva: pares, educadors, directius i psicòlegs (Werthner i Orlick, 1986).

El primer pas a tenir en compte en els programes de prevenció d'una retirada esportiva positiva, està en el propi procés vital de l'esportista. Els diferents períodes pels quals passa l'esportista poden ser una font d'aprenentatge suficientment potent com perquè quan arribi el moment de la retirada no sigui traumàtica. Per tot això, des de la iniciació esportiva, els pares i entrenadors han de ser conscients de la rellevància

del desenvolupament social i personal a llarg termini. Així, doncs, un dels objectius de la participació esportiva ha d'estar directament relacionat amb el desenvolupament psicològic i social de l'esportista, configurant un context esportiu sa que ajuda a adquirir i madurar les habilitats esportives i personals.

Per altra banda, els psicòlegs esportius han d'ajudar a clarificar valors, interessos i metes, així com a millorar la identitat social dels esportistes, el seu repertori de rols i el seu auto-concepte (Ogilvie i Taylor, 1993). Aquests autors consideren que l'objectiu fonamental en el procés de retirada esportiva és aconseguir que aquest modifiqui les seves creences i actituds, de manera que aquestes siguin més positives i l'ajudin a adaptar-se al seu nou estatus (Taylor i Ogilvie, 1994).

Cecic, Wylleman i Zupanic (2004) revisen diferents investigacions i indiquen que l'adaptació a la vida després de la retirada és més adequada en aquells esportistes que s'han retirat de forma voluntària, obtenint que els esportistes que ho han fet de forma involuntària tenen major probabilitat de tenir un baix autocontrol, baix respecte de sí mateixos i sensacions d'ira, ansietat i depressió. Aquest aspecte ha de tenir-se en compte a l'hora d'intervenir, perquè podrà condicionar la forma d'afrontar l'assessorament.

Les estratègies que solen utilitzar en la retirada són les que s'empren en psicologia clínica. Algunes de les més usuals per a treballar amb esportistes que no s'han adaptat correctament a la retirada són: reestructuració cognitiva, control de l'estrès i expressió emocional.

Grove, Lavalley, Gordon i Harvey (1998) desenvolupen les estratègies d'intervenció en retirada esportiva. Des del seu model s'emfatitza en la necessitat que els esportistes desenvolupin una història basada en les experiències que li genera pensar en una retirada esportiva; per això, és important que aquesta història compti amb descripcions, emocions, expectatives i plans de futur. Aquest model es desenvolupa a partir de set etapes per les quals l'esportista haurà d'anar

passant: esdeveniment traumàtic, protesta, negació, intrusió, treball, conclusió i canvi d'identitat. Els autors sostenen que la finalització del procés és evidenciat per l'esportista com un canvi en la forma de veure's a sí mateix i als altres. Tanmateix, aquest canvi es manifesta com un interès per la seguretat dels altres, així com un fort desig d'ajudar a aquells esportistes, oferint-los consell i aportant-los les seves experiències.

# 3. Metodologia

---



- 3.1 Terminologia**
- 3.2 Temporització**
- 3.3 Participants de la investigació**
- 3.4 Eines de la investigació**
  - 3.4.1 L'entrevista
  - 3.4.2 Estructura de l'entrevista
- 3.5 Dificultats**

### 3.1. Terminologia

**Mètode**<sup>13</sup> *m. Manera concreta de procedir, d'aplicar el pensament, de dur a terme una investigació, etc, per tal de conèixer la realitat, de comprendre el sentit o el valor d'uns fets determinats, d'interpretar correctament les dades de l'experiència, de resoldre un problema, una qüestió.*

**Metodologia**<sup>14</sup> *f. Estudi dels mètodes de coneixement, investigació i interpretació considerats en ells mateixos.*

El mètode que s'ha dut a terme per a la realització d'aquest treball de recerca consisteix en diverses entrevistes realitzades a esportistes d'elit retirats; per tant, es tracta d'una metodologia qualitativa. Aquesta metodologia es defineix com l'estudi de fenòmens que no són quantificables; més que la generalització dels resultats, la metodologia proposa aconseguir profunditat en el coneixement del tema, identificar la naturalesa complexa de la realitat i els aspectes subjectius de l'experiència. Tal com indica Ibáñez, "la metodologia quantitativa investiga fets, la qualitativa investiga els processos socials de producció de sentit que donen lloc als fets". Així, doncs, aquesta tècnica ens aportarà una visió més clara, subjectiva i acurada per assolir l'objectiu del treball.

---

<sup>13</sup> Definició extreta de la Gran Enciclopèdia Catalana  
<http://www.enciclopedia.cat/enciclopèdies/gran-enciclopèdia-catalana/>

<sup>14</sup> Definició extreta del Gran Diccionari de la Llengua Catalana  
<http://www.enciclopedia.cat/diccionaris/gran-diccionari-de-la-llengua-catalana/>



## 3.2. Temporització 3.1. Taula de Temporització

CAPÍTOL	DIA/PERÍODE DE REALITZACIÓ	TASCA
0	23 de juny de 2014	Inici de la redacció de la introducció
	24 de juliol de 2014	Visita a la biblioteca per la recerca d'antecedents bibliogràfics
1	29 de juliol de 2014	Inici de la redacció del marc teòric
2	3 de desembre de 2014	Inici de redacció de la metodologia
3	10 de setembre de 2014	Realització del qüestionari per a esportistes
	12 de setembre de 2014	Realització del qüestionari per a tècnics
	9 d'octubre de 2014	Visita al centre Blume (Barcelona) per entrevistar a Beatriz Galilea
	15 d'octubre de 2014	Visita a les instal·lacions dels Jocs del Mediterrani 2017 (Tarragona) per entrevistar a Teresa Fuster
	29 d'octubre de 2014	Arribada del correu electrònic de Carlota Castrejana
	3 de novembre de 2014	Trucada telefònica per entrevistar a Sylvia Fontana
	3 de novembre de 2014	Arribada del correu electrònic de Hermínia Mata
	5 de novembre de 2014	Arribada del correu electrònic de Tania Lamarca
	19 de novembre de 2014	Videoconferència mitjançant Skype per entrevistar a Susana Regüela
	14 de desembre de 2014	Trucada telefònica per entrevistar a Andrea Jardí
	15 de desembre de 2014	Inici de la redacció del buidatge de dades
	20 de desembre de 2014	Arribada del correu electrònic de Laura Amorós
	23 de desembre de 2014	Trucada telefònica per entrevistar a Andrea Fuentes
4	26 de desembre de 2014	Buidatge de dades
5	30 de desembre de 2014	Conclusions
6	Durant tot el treball	Bibliografia / Webgrafia
A	Durant tot el treball	Muntatge dels annexos

### 3.3. Participants de la investigació

La investigació de la retirada d'esportistes d'elit requereix dos perfils ben diferenciats com a participants de la recerca. Per una banda, s'ha entrevistat a tècnics d'alt rendiment, específicament psicòlegs que treballen en centres esportius d'alt rendiment; per altra banda, els esportistes d'elit tenen un paper molt important en les entrevistes, ja que són els protagonistes de la retirada esportiva. La investigació s'ha centrat únicament en les dones, ja que un dels objectius principals d'aquesta recerca és comprovar les influències de pertànyer al gènere femení que comporten una retirada primerenca.

**- Les esportistes participants de la investigació que accedeixen a ser entrevistades són les següents:**

#### **Laura Amorós:**

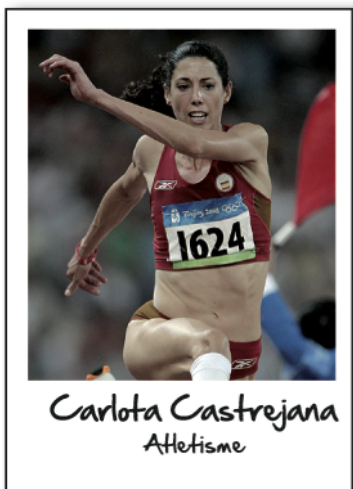


S'inicia en el món de l'esport practicant squash, però finalment entra en el món de la natació sincronitzada, nedant pel club Kallípolis, per influència de la seva germana. És seleccionada per l'equip nacional absolut als 14 anys i el 1991 queda primera d'Espanya en totes les modalitats (solo, duo, equip i figures) la qual cosa, la porta a participar en campionats d'Europa i del món.

Actualment, és entrenadora de Natació Sincronitzada de diferents clubs de Tarragona i de l'estranger, i té un propi Campus.

\* És la meva entrenadora de Natació Sincronitzada. Facilita l'entrevista mitjançant correu electrònic.

### **Carlota Castrejana:**



Als 11 anys comença a ser jugadora de bàsquet a l'escola, i entra a la Selecció als 15 anys. Després dels JJOO de Barcelona, decideix fer de l'atletisme la seva carrera professional. Va ser una atleta polivalent, tot i que va aconseguir els seus majors èxits en triple salt. Actualment, és la directora general d'Esports de la Comunitat de Madrid.

\* Per contactes familiars, s'aconsegueix parlar amb Marc Bertran, membre de l'equip que està preparant els Jocs del Mediterrani Tarragona 2017. Ell explica que el dia 7 de setembre a la Plaça de la Font de Tarragona fan unes jornades d'exhibició de salt d'alçada. Entre el públic, s'hi troba Iratxe Quintanal, llançadora de pes, qui facilita contactes d'ex-companyes seves, com Carlota Castrejana. Finalment, es contacta amb ella mitjançant correu electrònic.

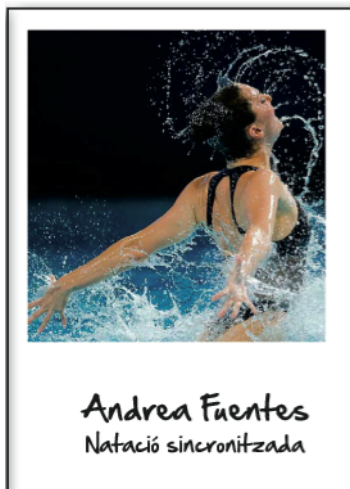
### **Sylvia Fontana:**



Per prescripció mèdica per problemes d'esquena, comença a fer natació al Club Natació Tàrraco des de ben petita, i només amb 12 anys es proclama campiona d'Espanya. Participà a les olimpíades de Mont-real (1976). Actualment, continua vinculada amb el món de la natació treballant a la marca Speedo.

\* S'hi contacta a través del Club de natació Tàrraco. L'equip directiu facilita el seu número telèfon i es fa l'entrevista mitjançant una trucada.

### **Andrea Fuentes:**



Després de fer els seus primers passos en el món de la natació sincronitzada com a activitat extraescolar, als 13 anys entra al centre Blume. Al cap de 3 anys entra a l'equip nacional absolut, i evoluciona en la seva carrera esportiva amb un gran palmarès a l'esquena. Participa en els Jocs Olímpics de Pequín 2008 en les modalitats de duet, juntament amb Gemma Mengual, i per equips, de les que va obtenir dues medalles d'argent. Als Jocs Olímpics de Londres 2012 guanya la medalla d'argent. Actualment, ha començat a fer classes particulars a joves nedadores.

\* Mitjançant un missatge a través de la xarxa social Twitter, Andrea Fuentes accepta respondre l'entrevista. Tot i així, finalment es necessita que Laura Amorós i Susana Regüela li recordessin davant la tardança a respondre. Finalment, Laura Amorós facilita el seu número de telèfon i es fa l'entrevista a través d'aquest mitjà.

### **Teresa Fuster:**

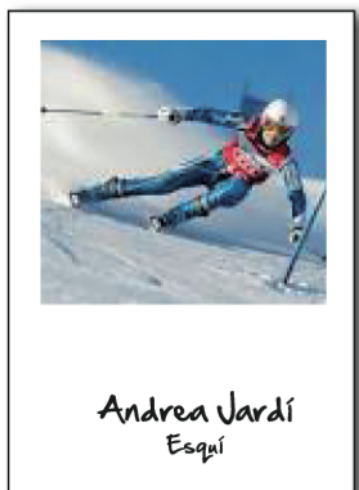


S'inicia en el món de la gimnàstica rítmica com a activitat extraescolar. És una de les gimnastes rítmiques espanyoles amb més medalles en Campionats del Món, amb un total de 8. També va ser jugadora de rugbi, arribant a participar en algun mundial. Actualment, és professora de gimnàstica rítmica a la Universitat Ramon Llull de Barcelona i participa en la redacció de la proposta tècnica de la candidatura de Tarragona 2017 per

celebrar els Jocs Mediterranis.

\* Mitjançant una recerca per Internet, es localitza el seu correu electrònic de la Universitat Blanquerna. Es decideix fer una entrevista presencial a l'Antiga Tabacalera de Tarragona, on es localitzen les oficines de Tarragona 2017, que és l'espai on Teresa Fuster treballa a les tardes.

### **Andrea Jardí:**



Els seus inicis són al CAEI (Club Aranès d'Esports d'Hivèrn) de la Vall d'Aran, on es va formar com a esquiadora des dels 3 anys fins a entrar a l'equip nacional. Ha estat Campiona d'Espanya d'Eslàlom en dues ocasions i també ha participat en 1 Jocs Olímpics (a Vancouver 2010) i en 2 Mundials. Actualment dóna classes d'esquí i estudia la carrera de medicina.

\*A través d'un periodista esportiu company d'una periodista local, aconseguixo el seu telèfon i contacto amb ella per aquest mitjà.

### **Tania Lamarca:**



El 1995 entra a formar part de l'equip espanyol de gimnàstica rítmica en modalitat de conjunts. Es proclama subcampiona d'Europa i campiona del món a Viena. És bicampiona del món i medalla d'or en els Jocs Olímpics d'Atlanta 1996. També medalla d'or al Mundial de Budapest (1996). Actualment dona classes de rítmica extraescolars.

\* Teresa Fuster facilita el contacte telefònic en el moment de la seva entrevista. Es realitza l'entrevista per aquesta via. És el contacte més

significatiu, ja que és l'autora del llibre que va inspirar la realització d'aquest treball de recerca.<sup>15</sup>

### **Hermínia Mata:**



Va començar cap als 11 anys formant part d'un equip de nivell escolar participant en els campionats d'Espanya Escolar en Gimnàstica Esportiva i Rítmica. També participa en els Campionats d'Espanya de conjunts tant en Gimnàstica Rítmica com Artística (Gimnàstica Educativa). La seleccionen per l'Equip Nacional de conjunt de Gimnàstica Rítmica, aconseguint una medalla de plata a un Campionat Internacional a Hamburg i una

medalla de bronze al Campionat del Mon de Madrid al 1975. Actualment es dedica a ensenyar Gimnàstica Rítmica a la Universitat i a entrenar en un dels millors Clubs Esportius de Barcelona.

\* La tutora de la investigació, Montse Francín, facilita l'entrevista ja realitzada mitjançant correu electrònic.

---

<sup>15</sup> Vegeu bibliografia pàg. 85

- Les tècniques participants de la investigació que accedeixen a ser entrevistades són les següents:

**Beatriz Galilea:**



Llicenciada en Psicologia. Postgrau de Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física per la Universitat de Barcelona. Màster en Psicologia de l'Esport per la UAB. Responsable del Departament de Psicologia de l'Esport del Centre de Medicina de l'Esport del Consell Català de l'Esport. També és professora del Màster de Psicologia de l'Esport a la Facultat de Psicologia UAB. Especialista en Assessorament a Esportistes i Entrenadors d'elit. Assessora d'EEB "Entrenament Esportiu Barcelona". Psicòloga de la residència BLUME.

\* La tutora de la investigació, Montse Francín, facilita el contacte. Juntament amb ella, es realitza la visita al centre Blume (Barcelona), i es fa una entrevista presencial el dia 9 d'octubre de 2014.

**Susana Regüela:**



Esportista des dels 12 anys fins als 30, com atleta llançadora de pes i martell. El 2011, presenta una tesi doctoral: *"Programa excel·lència i transicions (èxits). El projecte personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva"* en què dissenya un programa pilot d'acompanyament a l'esportista al CAR.. Actualment, dirigeix el departament de tutors a la residència on viuen els esportistes, és la responsable del Servei



d'Atenció Esportiva i coordinadora a l'Institut. Tot això al mateix Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat.

\* Es contacta amb ella via twitter i facilita el seu correu electrònic. S'intenta buscar una data per a una trobada presencial, però per incompatibilitat d'horaris es decideix fer l'entrevista mitjançant skype.

## 3.4. Eines de la investigació

### 3.4.1. L'entrevista

**Entrevista**<sup>16</sup> *f. Interrogatori a què un periodista o enquestador sotmet una persona per tal de saber les seves opinions, idees, propòsits, etc., prendre'n nota i després publicar-los. És un mètode per a aconseguir informació necessari per a certs estudis sociològics. En l'àmbit del periodisme, és considerada un gènere.*

L'eina que s'ha dut a terme per a la investigació és l'entrevista personal, amb la qual es pretenia obtenir respostes més subjectives sobre l'experiència de les entrevistades. El model d'entrevista és un qüestionari estructurat, és a dir, amb un ordre de preguntes prèviament determinat; d'aquesta manera, obtenim una sèrie de respostes obtingudes en una àmplia gamma de preguntes obertes i tancades.

Per a la seva elaboració, es va tenir en compte que era fonamental fer dos tipus de qüestionaris diferents, per tal de dirigir el qüestionari als dos tipus de participants. En tots dos casos, l'objectiu era redactar el màxim possible de preguntes obertes per tal de deixar fluir la subjectivitat de l'entrevistat.

Una vegada finalitzada la redacció dels dos models de qüestionaris, calia personalitzar cadascun d'ells segons l'experiència de cada esportista o tècnic i també segons l'idioma (alguns qüestionaris i cartes de presentació van ser traduïts al castellà). Per això, calia contactar amb cadascun dels subjectes que es volia entrevistar mitjançant una carta de presentació prèviament elaborada i, una vegada aconseguit el contacte, investigar la seva biografia i palmarès.

---

<sup>16</sup> Definició extreta de la Gran Enciclopèdia Catalana  
<http://www.enciclopedia.cat/enciclopedies/gran-enciclopedia-catalana/>

Finalment, després de modificar el contingut de les preguntes en funció de l'experiència del tècnic o l'esportista, es duia a terme l'entrevista personal pel mitjà que s'havia acordat amb el protagonista, ja sigui presencial, per via telèfonica, skype o correu electrònic.

### 3.4.2. Estructura de l'entrevista

#### 3.1 Taula del model de qüestionari per a esportistes

Model de qüestionari per a esportistes		
Núm.	Pregunta	Tipus de pregunta
0.	Dades personals (nom complet, edat i esport)	Tancada
1.	En quina edat va començar i com?	Tancada
2.	Expliqui'm la seva experiència com a esportista.	Tancada
3.	Quin va ser per vostè el millor moment de la seva carrera esportiva?	Oberta
4.	I el pitjor?	Oberta
5.	Parli'm de la seva retirada: Quin va ser el motiu?	Tancada
6.	Quan va prendre la decisió de retirar-se?	Tancada
7.	Per què va pensar que aquell era el millor moment?	Oberta
8.	Com li va afectar la retirada?	Oberta
9.	Com ha canviat la seva vida des que es va retirar?	Oberta
10.	Encara practica esport?	Tancada
11.	(En el cas que es retiri per lesió o per algun problema físic) Continuaria dedicant-se a l'esport si no s'hagués lesionat?	Tancada
12.	Ha notat canvis físics en el seu cos?	Oberta
13.	Com és ser dona i esportista professional?	Oberta
14.	Va afectar ser dona a la seva decisió de retirar-se?	Oberta
15.	Creu que, en el seu esport, hi ha una edat ideal per retirar-se?	Oberta
16.	Si hagués de prendre aquesta decisió un altre cop, ho tornaria a fer? En el mateix moment que ja ho va fer o esperaria? (Si diu que no ho faria) Per què?	Oberta

17.	Què li recomanaria a una dona que es planteja la seva retirada?	Oberta
-----	---	--------

### 3. 2 Taula del model de qüestionari per a tècnics

<b>Model de qüestionari per a tècnics</b>		
<b>Núm.</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Tipus de pregunta</b>
0.	Dades personals (nom complet, professió i lloc on treballa actualment)	Tancada
1.	Expliqui'm la seva carrera professional com a tècnic.	Tancada
2.	Ha estat mai a l'altra banda, és a dir, ha estat mai esportista?	Tancada
3.	En cas que sí: quina és la seva experiència com a esportista? Per què va passar a dedicar-s'hi com a tècnic?	Tancada / oberta
4.	En cas que no, què li va fer prendre la decisió de ser tècnic?	Oberta
5.	Parli'm de l'actualitat: quin és el seu dia a dia com a tècnic?	Tancada
6.	Com és la retirada d'un esportista?	Tancada
7.	Creu que hi ha diferències entre la retirada d'un home i una dona? Per què?	Oberta
8.	Com tracta els casos d'esportistes retirats? Té algun mètode en concret?	Tancada
9.	En cas que sí: és un mètode comú tant per als homes com per les dones? Per què?	Tancada
10.	Què recomanaria a un esportista que s'està a punt de retirar?	Oberta

### 3.5. Dificultats

Una de les dificultats principals de l'entrevista ha sigut fer un tipus de pregunta més subjectiva i personal als diferents esportistes. Preguntar-los pels moments més difícils de les seves carreres esportives, com és la retirada, suposava tractar un tema que tocava les seves emocions i que seria complicat accedir a contestar davant d'una desconeguda. Per això, calia redactar les entrevistes preguntant pels inicis i la seva carrera esportiva (la qual cosa implicava anar agafant confiança amb preguntes més objectives) i anar avançant les preguntes cap al tema de la retirada.

Una altra dificultat ha sigut intentar contactar amb dones esportistes d'elit que ja no estiguessin en actiu. El fet de limitar-se només a les dones ha complicat bastant la feina, ja que per desgràcia la presència d'homes en aquest món és més popular. De totes maneres, això no va implicar l'abandonament de centrar la investigació en les dones i fer-ho en els dos gèneres, doncs així la investigació se centrava en aquesta problemàtica i es podia tractar el moment de l'embaràs en la seva carrera esportiva.

No obstant això, una vegada feta la recerca dels diferents subjectes que reunien aquestes característiques, sorgia una dificultat que encara ha sigut més palesa al llarg de la investigació: calia localitzar els contactes (i el fet de no moure's en aquest món implicava encara més dificultats), que aquests acceptessin realitzar l'entrevista i que finalment es pogués realitzar a través de qualsevol mitjà. El fet que un contacte accedís a dur a terme l'entrevista i que després no respongués per cap via, feia que sortís a la llum un sentiment de desmotivació per a la investigació. Fins i tot, Gemma Soler, l'actual Delegada d'Esport de la Generalitat de Catalunya, va facilitar uns quants contactes, però tampoc no va haver-hi resposta. Passat un temps sense obtenir resposta, s'enviava un altre correu electrònic explicant els terminis d'entrega, i així es va aconseguir que

alguns esportistes responguessin. Tot i així, la gran majoria continuaven sense respondre.

Hi ha hagut, doncs, un gran nombre d'esportistes que no han respost a la meua petició que tenen les característiques següents:

- R.B.: atleta que va retirar-se de l'activitat però va tornar-hi posteriorment.
- M.B.: primera medallista femenina espanyola a les Olimpíades en modalitat de judo.
- M.F.: gimnasta rítmica.
- L.F.: nedadora.
- M.G.: jugadora de voleibol.
- I.H.: jugadora de bàsquet.
- M.Ma.: atleta.
- M.Me.: atleta.
- C.P.: tennista amb una gran carrera als anys 70 i 80 (entre les 10 millors del món)
- J.U.: gimnasta rítmica.
- A.M.: jugadora de bàsquet.
- M.V.: atleta retirada que ha tornat a competir en una altra modalitat.
- L.V.: velocista i saltadora.

També hi ha hagut quatre esportistes que reunien les característiques escollides per aquesta investigació, però que va ser impossible aconseguir el seu contacte:

- A.A.: rem.
- E.C.: jugadora de bàsquet.
- L.F.: atleta.
- C.R.: jugadora de handbol.

Pel que fa a les entrevistes, sorgien també alguns problemes a nivell tècnic. Es donava preferència per fer les entrevistes presencials i enregistrades amb un Ipad, però sovint la disponibilitat o el lloc de residència dels entrevistats no ho permetia. Per això, calia fer-ho per correu electrònic, la qual cosa implicava que l'entrevista fos sovint més objectiva. També es va donar l'opció de fer-les telefònicament, i s'enregistraven també amb l'Ipad amb una petició prèvia a l'entrevistat. Cadascú dels esportistes o tècnics podia escollir el mitjà per a dur a terme l'entrevista.

Finalment, la dificultat de l'entrevista recau en la transcripció. Tot i que la tecnologia avanci i tinguem mitjans més efectius que les antigues gravadores, el procés de transcripció és llarg i costós: hi ha paraules que no s'entenen, mots col·loquials que no se sap com transcriure... Però, finalment, cal establir un criteri i transcriure totes les entrevistes de la mateixa manera: el més adequat és garantir que la transcripció respon al 100% de les paraules de l'entrevistat.



# 4. Buidatge de dades

---



- 4.1 Entrevistes a esportistes
- 4.2 Entrevistes a tècnics
- 4.3 Fets rellevants

## 4.1. Entrevistes a esportistes

### 4.1 Taula amb el nom de cada esportista

Núm.	Nom dels subjectes
1	Carlota Castrejana
2	Tania Lamarca
3	Andrea Jardí
4	Hermínia Mata
5	Laura Amorós
6	Sylvia Fontana
7	Maria Teresa Fuster
8	Andrea Fuentes

#### 1. En quina edat va començar i com?

- Subjecte 1: A l'escola als 11 anys.
- Subjecte 2: Amb 5 anys com a activitat extraescolar.
- Subjecte 3: Per iniciativa dels pares als 3 o 4 anys.
- Subjecte 4: Als 11 anys de manera extraescolar.
- Subjecte 5: Iniciativa dels pares per influència de la germana.
- Subjecte 6: Per prescripció mèdica.
- Subjecte 7: Per iniciativa dels pares com a activitat extraescolar.
- Subjecte 8: Per pròpia iniciativa a l'escola.

**Conclusió:** Com es pot veure en la majoria de les respostes obtingudes gran part d'esportistes s'inicien de manera extraescolar a les escoles i per iniciativa dels pares, excepte d'un cas per prescripció mèdica.

## 2. Expliqui'm la seva experiència com a esportista.

- Subjecte 1: Als 15 anys ja jugava a la lliga femenina i ja formava part de la selecció absoluta.
- Subjecte 2: Als 15 anys es seleccionada per entrar a l'equip nacional absolut.
- Subjecte 3: Als 16 anys comença a dedicar-s'hi professionalment.
- Subjecte 4: Va ser seleccionada després d'obtenir dues medalles (plata i bronze) en campionats del món l'any 1975.
- Subjecte 5: Als 14 anys entra a la selecció espanyola fins els 20 anys.
- Subjecte 6: Comença a entrenar en l'alt nivell després de guanyar un campionat d'Espanya als 12 anys.
- Subjecte 7: Als 13 anys entra a la selecció per formar part de l'equip absolut.
- Subjecte 8: Als 13 anys entra a la Blume i amb 16 ja entra al CAR per formar part de l'equip absolut sènior.

**Conclusió:** La gran majoria d'esportistes comencen professionalment entre els 13-16 anys ja sigui en centres de tecnificació o el CAR.

## 3. Quin va ser per vostè el millor moment de la seva carrera esportiva?

- Subjecte 1: Guanyar el campionat d'Europa de Birmingham el 2007.
- Subjecte 2: A nivell esportiu la medalla olímpica; a nivell personal, l'amistat amb les companyes.
- Subjecte 3: Al circuit de copa d'Europa i els mundials.
- Subjecte 4: L'actuació en el Campionat del Món.

- Subjecte 5: L'any 1991 va quedar primera d'Espanya en totes les modalitats.
- Subjecte 6: Participar en uns Jocs Olímpics ja que era una esportista amateur.
- Subjecte 7: La bona actuació en els Campionats d'Europa d'Stuttgart 92.
- Subjecte 8: Les Olimpíades, sobretot les medalles de Pequín i Londres.

**Conclusió:** El fet de guanyar en competicions d'alt nivell, com campionats del món, d'Europa, Olimpíades, etc. són els millors records que tenen les esportistes.

#### 4. I el pitjor?

- Subjecte 1: Quedar-se fora dels Jocs Olímpics d'Atlanta.
- Subjecte 2: Una retirada forçada.
- Subjecte 3: Els seus dos últims anys, perquè l'equip de la federació es va desestructurar.
- Subjecte 4: En una concertació d'estiu a Bulgària per preparar el mundial, li va ser molt dur física i psicològicament
- Subjecte 5: Quan va decidir retirar-se per una injustícia a la federació: es va quedar fora dels Campionats d'Europa.
- Subjecte 6: Quan en els Jocs Olímpics no queda en bona posició a més de la competència deslleial de les alemanyes altament dopades.
- Subjecte 7: Es lesiona en l'últim Campionat del món i es queda sense poder participar-hi.

- Subjecte 8: Les apnees i el fet d'ofegar-se i els entrenaments abans de competir.

**Conclusió:** Podem comprovar que majoritàriament els pitjors moments coincideixen amb les causes de les retirades, com lesions, els mals resultats, efectes externs de la federació, etc.

#### 5. Parli'm de la seva retirada: quin va ser el motiu?

- Subjecte 1: Voluntària, per causa de l'edat.
- Subjecte 2: Involuntària, per superar el pes que era requerit per l'equip Nacional (41kg).
- Subjecte 3: Voluntària, a causa de la falta de recursos econòmics.
- Subjecte 4: Voluntària, perquè ja havia assolit i superat tots els seus propòsits en el món de la competició.
- Subjecte 5: Involuntària, ja que no va ser seleccionada.
- Subjecte 6: Voluntària, ja que no hi troba més motivació i no té temps per compaginar amb els estudis.
- Subjecte 7: Involuntària, per causa d'una lesió.
- Subjecte 8: Voluntària, per falta de motivació per seguir.

**Conclusió:** Podem trobar-hi una gran quantitat de situacions diferents que coincideixen amb les variables donades anteriorment en el capítol teòric (vegeu pàg. 30) com son l'edat, la selecció, la lesió o bé per lliure elecció.

#### 6. Com li va afectar la retirada?

- Subjecte 1: És dur, ja que té dificultats per a trobar noves motivacions.

- Subjecte 2: Li va costar molt ja que no s'adaptava.
- Subjecte 3: Li va ser dur, però tot i així pensa que s'ha de seguir endavant.
- Subjecte 4: No li va ser fàcil ja que va passar de ser gimnasta a entrenadora.
- Subjecte 5: Molt dura ja que va ser forçada i injusta.
- Subjecte 6: Va passar pàgina sense gaires problemes.
- Subjecte 7: El més dur és tornar a refer una vida normal.
- Subjecte 8: No li va ser dura ja que era el que ella volia però li va afectar el conflicte de l'Anna Tarrés.

**Conclusió:** La majoria, excepte un parell de casos, reconeixen que la retirada és un moment dur a la vida difícil d'afrontar.

#### 7. Com ha canviat la seva vida des que es va retirar?

- Subjecte 1: És Directora General d'Esports de la Comunidad de Madrid i mare de bessons.
- Subjecte 2: Li va costar incorporar-se al món laboral i actualment dóna classes de gimnàstica rítmica a nivell extraescolar.
- Subjecte 3: Està estudiant medicina i dóna classes d'esquí a l'escola on ella mateixa va aprendre.
- Subjecte 4: Ensenya gimnàstica rítmica a la Universitat i entrena en clubs reconeguts de Barcelona.
- Subjecte 5: Entrenadora de natació sincronitzada en clubs de Tarragona i països de l'estranger, entrenadora personal i organitza un Campus de Natació Sincronitzada propi.

- Subjecte 6: Segueix vinculada a la natació i treballa per la marca Speedo.
- Subjecte 7: Professora de Gimnàstica Rítmica a la Universitat Ramon Llull, assessora al Club Gimnàstic Tarragona i participa en l'organització dels Jocs del Mediterrani Tarragona 2017.
- Subjecte 8: Ara és mare i ara comença a fer classes de natació sincronitzada particulars

**Conclusió:** Totes les entrevistades treballen en un àmbit relacionat amb el món de l'esport.

#### **8. Encara practica esport?**

- Subjecte 1: Sí, juga a bàsquet en un equip.
- Subjecte 2: [No realitzada]
- Subjecte 3: Sí, fa vela a l'estiu i segueix esquiant, ja que és monitora.
- Subjecte 4: Sí.
- Subjecte 5: No té temps ja que té nens petits.
- Subjecte 6: [No realitzada]
- Subjecte 7: [No realitzada]
- Subjecte 8: Torna a fer exhibicions amb la seva germana.

**Conclusió:** Tot i no haver pogut preguntar a totes les participants la majoria segueixen practicant esport ja sigui per gust o per relació amb l'ofici.



**9. (En el cas que es retiri per lesió o per algun problema físic) Continuarà dedicant-se a l'esport si no s'hagués lesionat?**

- Subjecte 1: [No realitzada]
- Subjecte 2: [No realitzada]
- Subjecte 3: [No realitzada]
- Subjecte 4: [No realitzada]
- Subjecte 5: [No realitzada]
- Subjecte 6: [No realitzada]
- Subjecte 7: Ja tenia pensada la retirada després dels J.J.O.O. de Barcelona el 1992.
- Subjecte 8: [No realitzada]

**Conclusió:** Només hi ha un cas de retirada per lesió. El subjecte 7 pensava retirar-se amb tot l'equip l'any següent.

**10. Com és ser dona i esportista professional?**

- Subjecte 1: Pensa que cada vegada la dona pot arribar tant o més lluny com els homes.
- Subjecte 2: Creu que les dones han de demostrar més per obtenir menys i pensa que és injust.
- Subjecte 3: [No realitzada]
- Subjecte 4: Creu que els èxits femenins tenen poca repercussió
- Subjecte 5: [No realitzada]
- Subjecte 6: En la seva època l'esport per a una dona no estava vist com ara.

- Subjecte 7: Creu que a nivell mediàtic l'esport femení no té res a veure amb el masculí.
- Subjecte 8: [No realitzada]

**Conclusió:** En la majoria de respostes totes les esportistes expliquen que realment hi ha un cert masclisme i injustícies en el món de l'esport femení.

#### **11. Va afectar ser dona a la seva decisió de retirar-se?**

- Subjecte 1: No.
- Subjecte 2: [No realitzada]
- Subjecte 3: Creu que s'ha intentat potenciar més a l'equip masculí i deixen d'aportar suport econòmic a l'equip femení
- Subjecte 4: Suposa que sí, perquè no s'han vist recompensats els seus esforços a nivell social i econòmic, donant valor al que feien.
- Subjecte 5: No.
- Subjecte 6: [No realitzada]
- Subjecte 7: [No realitzada]
- Subjecte 8: [No realitzada]

**Conclusió:** Únicament a dues de les esportistes els va afectar el fet de ser dona per no haver estat recompensades tant a nivell econòmic com social.

#### **12. Creu que, en el seu esport, hi ha una edat ideal per retirar-se?**

- Subjecte 1: Pensa que en cada cas és diferent.
- Subjecte 2: Diu que no hi ha una edat perfecta, i que últimament en la Gimnàstica Rítmica s'està allargant l'edat de retirar-se.

- Subjecte 3: Pensa que no, i que depèn de com li ha transcorregut a cadascú la vida esportiva.
- Subjecte 4: No, diu que això depèn de les circumstàncies
- Subjecte 5: [No realitzada]
- Subjecte 6: Creu que a la seva època era diferent, ja que també es començava més aviat i s'acabava abans.
- Subjecte 7: Diu que actualment a la gimnàstica rítmica s'arriben a retirar als 27, és a dir, s'allarga més.
- Subjecte 8: [No realitzada]

**Conclusió:** Totes pensen que actualment ara s'allarguen molt més les edats tot i que també depèn de l'esport.

### **13. Què li recomanaria a una dona que es planteja la seva retirada?**

- Subjecte 1: Que gaudeixi de l'esport tot el que pugui, que es prepari la retirada i que demani ajuda si creu que la necessita.
- Subjecte 2: [No realitzada]
- Subjecte 3: Que es continuï practicant esport i que es dediqui a fer altres coses que no s'han pogut fer fins ara.
- Subjecte 4: Que tingui clar per què vol deixar l'esport i valorar si li compensa el treball físic, anímic i econòmic.
- Subjecte 5: Que valori el que ha après i que no només s'aferrí als moments més durs o difícils.
- Subjecte 6: Faria una recomanació seria prèvia a la retirada, fent-li reflexionar que el que fa no li durarà tota la vida i que ha de tenir altres ambicions o interessos a la vida.

- Subjecte 7: Que gaudeixi del moment, ja que després no es pot tirar enrere.
- Subjecte 8: Sobretot parlar amb la Susana Regüela i parlar amb esportistes ja retirats perquè ells ja han passat pel mateix i et poden dir que fer i sempre tenir un “plan B”.

**Conclusió:** Hi ha una gran varietat de recomanacions però destaquen que es deixi aconsellar per tècnics i gent que ja ha passat per aquest moment, i que gaudeixi del esport perquè la situació no es tornarà a repetir.

#### **14. Què t’ha aportat l’esport?**

- Subjecte 1: [No realitzada]
- Subjecte 2: Valors com l’esforç, el companyerisme i el treball.
- Subjecte 3: [No realitzada]
- Subjecte 4: [No realitzada]
- Subjecte 5: [No realitzada]
- Subjecte 6: Pensa que l’esport ajuda a crear un caràcter, i t’aporta valors com la constància, l’ambició, etc.
- Subjecte 7: Sobretot l’amistat i aprendre a confiar en un mateix.
- Subjecte 8: Mentalment, seguretat en si mateixa i força, i per altra banda és del que actualment viu.

**Conclusió:** La majoria reconeixen que l’esport els ha aportat grans valors i l’amistat.

## 4.2. Entrevistes a tècnics

### 4.2 Taula amb el nom de cada tècnic

Núm.	Nom dels subjectes
1	Beatriz Galilea
2	Susana Regüela

#### 1. Expliqui'm la seva carrera professional com a tècnic.

- Subjecte 1: Va iniciar-se fent unes pràctiques de psicologia al centre mèdic adscrit al Centre de Tecnificació Joaquim Blume, i li va sorgir un nou departament del qual va agafar el càrrec.
- Subjecte 2: Va entrar al Centre d'Alt Rendiment fent unes pràctiques; allí li van oferir generar un servei anomenat Servei d'Atenció a l'Esportista.

**Conclusió:** Les dues psicòlogues inicien la seva carrera com a tècnic amb la realització d'unes pràctiques.

#### 2. Ha estat mai a l'altra banda, és a dir, ha estat mai esportista?

- Subjecte 1: Feia gimnàstica artística al gimnàs Joaquim Blume.
- Subjecte 2: Va fer llançament de pes i martell dels 12 als 30 anys, i va entrar al CAR la temporada del 92-93.

**Conclusió:** Totes dues havien practicat esport anteriorment.

#### 3. Parli'm de l'actualitat: quin és el seu dia a dia com a tècnic?

- Subjecte 1: Depèn de la temporada; al principi, fa una exploració inicial, també atén demandes individuals, treballa assessorant als

entrenadors, i també fa una part docent amb els alumnes que fan pràctiques.

- Subjecte 2: Generalment se centra en la fase de retirada dels esportistes i sobretot en els aspectes més emocionals i d'entorn.

#### 4. Creu que hi ha diferències entre la retirada d'un home i una dona? Per què?

- Subjecte 1: Pensa que des del punt de vista psicològic no hi ha diferència; però, en canvi, des del punt de vista psicosocial sí que hi ha diferències, com per exemple el fet que una atleta vulgui ser mare farà que es plantegi la retirada abans que un home.
- Subjecte 2: Pensa que no hi ha diferències per motius de sexe, sinó que és segons la implicació que s'ha tingut en l'esport.

**Conclusió:** Les dues coincideixen que psicològicament no hi ha cap tipus de diferència entre els sexes, però en canvi sí que n'hi ha per altres tipus de circumstàncies, com ara l'esport o des del punt de vista psicosocial.

#### 5. Com tracta els casos d'esportistes retirats? Té algun mètode en concret?

- Subjecte 1: Segueix el programa de Stambulova, és a dir, primerament fan una anàlisi per veure el motiu real pel qual l'esportista es planteja retirar-se; acompanyen l'esportista, que prengui consciència de les raons de la decisió i a continuació es busca reorganitzar el seu futur.
- Subjecte 2: Valoren quatre aspectes: el financer per viure fora de l'esport, l'academicovocacional per si tens alguna carrera o un mercat laboral d'interès, l'impacte que tindrà en l'entorn i, per últim, a nivell emocional.

**Conclusió:** Cadascuna utilitza un mètode diferent però amb unes característiques semblants.

**6. En cas afirmatiu, és un mètode comú tant per als homes com per a les dones? Per què?**

**Subjecte 1:** Segons la seva experiència no ha trobat grans diferències, únicament biològiques.

**Subjecte 2:** No hi ha diferència pel fet de ser home o dona sinó en la intensitat amb la que practiqui l'esport.

**Conclusió:** Coincideixen que no s'aplica cap diferència en el mètode pel fet de ser home o dona sinó per altres circumstàncies.

**7. Què recomanaria a un esportista que s'està a punt de retirar?**

- Subjecte 1: Primer consultar-ho amb un professional per tal que l'ajudi i el guiï.
- Subjecte 2: Primer s'ha de plantejar quin és el millor moment per fer-ho; segon, pensar en què li aportarà l'esport per a la vida després de deixar-ho; i, per acabar, tractar-ho amb la família.

**Conclusió:** Les dos psicòlogues recomanen que es consulti i es demani ajuda a professionals i plantejar-se molt bé la decisió abans de fer-ho.

### 4.3 Fets rellevants / Anecdotalari

- **Tania Lamarca** – gimnasta

a) Tota i la seva vàlua com a gimnasta, no compleix amb el 1.60 que demana la selecció nacional i l'exclouen. Finalment, després de molt lluitar, la inclouen en un nou equip juntament amb una altra noia amb qui forma un conjunt més harmònic.

b) Novembre del 1997, ha d'abandonar l'equip nacional per superar el límit de pes (amb 2,7 Kg). Havia de pesar 41 Kg.

c) Passat un temps, escriu un llibre de l'experiència: "Lágrimas por una medalla".

- **Andrea Jardí** – esquiadora

Es retira el 2013 perquè la federació no disposa de recursos econòmics per tirar endavant. L'esportista reconeix més suport econòmic a l'esport masculí.

- **Hermínia Mata** – gimnasta

Es retira perquè ja havia assolit tots els propòsits dins de la competició. Enyorava la ciutat i la família.

- **Laura Amorós** – nedadora de sincronitzada

Destaca la injustícia que patí a nivell de federacions. Sense motiu ni explicació, la federació espanyola va decidir substituir-la per una noia de Madrid; la van excloure dels campionats d'Europa. La decisió la va fer deixar la sincronitzada i ho va denunciar als mitjans de comunicació.



- **Sylvia Fontana** - nedadora

Destaquen temes de masclisme i dopatge.

En uns campionats, als Jocs del Mediterrani, any 1975 a Argèlia. (Depenien del Comitè Olímpic Espanyol). Hi havia poques noies (no més de 20) que competien i desfilaven amb uniforme masculí.

El Comitè va desplaçar menjar i cuiners per l'equip espanyol. Els nois tenien un val per menjada, les noies menjaven a banda menjar local i no hi podien accedir; no les tenien en compte. Menjaven sense condicions.

El dopatge va perjudicar l'esport. Les alemanyes de la República Democràtica anaven tan dopades que les seves marques estaven al nivell del campió masculí espanyol.

- **Teresa Fuster –“Bito”** – gimnasta

Al primer campionat del Món - Sarajevo 1989 - s'intoxica amb l'esmorzar (va menjar un ou) i va agafar salmonel·losi i va haver d'anar a l'hospital. Finalment va poder competir.

Va seguir un procés curiós. Per una lesió de corda a l'ull, deixa la gimnàstica rítmica. Reprèn els estudis, fa INEFC .

Practica el Rugby a la Facultat i entra a formar part de l'equip de la selecció espanyola de Rugby. Amb l'equip guanya un campionat del Món i per tenir un cos adequat ha d'engreixar-se 20 quilos.

Casada amb el director esportiu del RCD Espanyol, reconeix que està més valorat l'esport masculí.

- **Andrea Fuentes** – nedadora de sincronitzada

Quan plega d'esportista es troba que no té cobertura de la Seguretat Social i ha de pagar el tractament de l'embaràs perquè li diuen que no ha

treballat mai. Solament entrenava 10 hores al dia.

Hauria volgut restar en l'anonimat perquè el seu comiat va quedar aclaparat pel cas de l'Anna Tarrés.

Tant la **Laura Amorós** com la **Susana Regüela** destaquen el fet d'anar a l'estranger a veure com practiquen l'esport o com tracten la retirada de les esportistes. Una visió internacional dels esports i els tractaments.

- **Susana Regüela – psicòloga**

Afirma que la retirada és menys dura si se segueix un protocol i és planificada.

Les tècniques no veuen gaires diferències en el fet que es retirin homes o dones. Potser hi ha canvis segons el tipus d'esport que es practiqui.

# 5. Conclusions

---



- 5.1 Valoració dels objectius
- 5.2 Opinió personal
- 5.3 Futures línies d'investigació
- 5.4 Agraïments

## 5.1. Valoració dels objectius

Respecte el primer objectiu, que recordem que era “Cercar diferents casos de dones esportistes d’elit retirades i conèixer les seves experiències” ha sigut la part més costosa del treball; ja que primerament he hagut d’aconseguir el contacte de dones esportistes d’elit retirades, objectiu difícil ja que jo mai no he tingut cap tipus de relació amb aquest món. Però, gràcies a coneguts i les xarxes socials he pogut contactar amb uns quants. També s’ha de dir que no tothom amb qui vaig contactar han participat en el treball. No tothom responia als correus que vaig enviar o simplement no hi volien participar.

Pel que fa al següent objectiu del treball, que era “Analitzar les diferents reaccions que comporten la retirada” és tota la part del buidatge de dades i les conclusions extretes a partir de cada pregunta realitzada en cada tipus d’entrevista. No ha sigut una feina costosa, perquè simplement era buscar les respostes de cadascuna i extreure’n una petita conclusió, sinó que ha estat una feina pesada ja que hi ha moltes preguntes i fer el mateix tantes vegades era repetitiu.

En el tercer objectiu “Comprovar les influències de pertànyer al gènere femení que comporten una retirada primerenca” únicament he trobat un cas en particular que mostri que el fet de ser dona hagi influït en la retirada. El cas de l’esquiadora Andrea Jardí em va impactar realment ja que es mostra un fort sexisme per part de la federació, la qual va fer que l’equip femení deixés de competir per falta de diners, que només invertien en l’equip masculí.

Per últim, “Comparar la meua experiència amb la d’esportistes reconegudes” penso que aquest objectiu no el puc fer ja que les esportistes amb qui tracto en aquest treball són esportistes d’elit i en el meu cas no va ser així; per tant penso que no és comparable. De fet, en l’última entrevista que vaig realitzar, la de l’Andrea Fuentes, quan vam finalitzar la conversa em va preguntar que com portava la sincro i si m’agradava, i jo li vaig respondre que sí, però que mai no arribaria tan

lluny com ella. Em va sorprendre la seva resposta: “No cal, perquè també et perds moltes coses, vull dir, que el que et perdràs... que no siguis com jo, ho guanyaràs amb altres coses que jo no he tingut, així que no et preocupis”. És per això que penso que les nostres situacions no són comparables, som de mons diferents.

## 5.2. Opinió personal

Gràcies a fer aquest treball, he pogut conèixer i aprofundir sobre el tema de l'esport d'elit, el que sempre m'ha interessat molt. També conèixer de primera mà les experiències d'esportistes amb les quals no hauria pensat de parlar mai. Ha sigut molt gratificant que s'obrissin a explicar-me, potser, un dels moments més difícils i durs de les seves vides tenint en compte que, molta gent amb la qui també vaig intentar contactar, no hi van voler participar.

Pel que fa a les conclusions no ha sortit el que jo m'esperava abans de fer aquest treball. Pensava que trobaria molts més casos de sexisme en les causes de les retirades, però suposo que també hauria sigut diferent si hagués pogut entrevistar més gent i de més esports mixtos, podria haver fer una visualització més general.

### 5.3. Futures línies d'investigació

Després d'acabar aquest treball, he pogut observar diferents reaccions en les retirades esportives i he arribat a la conclusió que les esportistes que han passat per un mètode psicològic abans de retirar-se, ho han assumit millor. És per això que penso que, a partir d'aquestes conclusions extretes es poden utilitzar perquè en un futur es posin en pràctica en tots els Centres d'Alt Rendiment, i s'hi apliqui un mètode (com el que utilitza Susana Regüela al CAR de Sant Cugat) que acompanyi els esportistes durant aquest moment de transició, i així, s'aconsegueixi que el canvi de vida no sigui tan brusca, i es millori cada cop més aquesta situació.

## 5.4. Agraïments

A la Laura Amorós, Carlota Castrejana, Sylvia Fontana, Andrea Fuentes, Teresa Fuster, Beatriz Galilea, Andrea Jardí, Tania Lamarca, Hermínia Mata i Susana Regüela, per les seves paraules i per voler participar en aquesta recerca. Sense elles això no hauria estat possible.

A totes les persones que m'han facilitat els contactes de les entrevistes: Marc Bertran, Laura Amorós, Teresa Fuster, Iratxe Quintanal, Gemma Solé, Norián Muñoz, Úrsula Pérez i al "Quico" del Club Natació Tarraco.

A l'Anna P. i a l'Anna gran, pel seu assessorament i correccions.

A la Cristina, per estar al meu costat durant tot aquest temps i per aguantar-me dia i nit.

Als meus pares, per ser la meva mà dreta i ajudar-me a créixer en tots els aspectes.

I, sobretot, a la Montse, per la seva feina i per la generositat d'acompanyar-me fins a Barcelona per poder entrevistar a Beatriz Galilea. En definitiva, per guiar-me al llarg de tot el treball de recerca.

A tots i cadascun de vosaltres... MOLTES GRÀCIES!



# 6. Bibliografia i Webgrafia

---



- 6.1 Bibliografia
- 6.2 Webgrafia
- 6.3 Altres

## 6.1. Bibliografia

DOSIL, JOAQUIN. *Psicología de la actividad física y el deporte*. Ed: McGraw Hill. Madrid, 2004.

FRANCÍN VECIANA, MONTSERRAT. *Situació actual del tennis femení a Espanya*. Tarragona, 2012.

JOAN I MATAS, FRANCESC. *Olímpics tarragonins*. Valls, 2008.

LAMARCA, TANIA. *Lágrimas por una medalla*. Madrid, 2010.

MARTÍN GARCÍA, GEMA. *La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica*. Murcia, 2003.

RODRÍGUEZ LÓPEZ, JUAN. *Historia del deporte*. Ed: INDE Publicaciones. Barcelona, 2000.

ROSICH VILARÓ, MERCÈ. *La satisfacció en l'esport depèn del gènere?* Barcelona, 2007.

VILANOU, CONRAD; LAUDO, XAVIER. *Emili Mira i els orígens de la psicologia de l'esport. Textos de cultura i esport 2*. Ed: Ediciones Gráficas Rey S.L. Esplugues de Llobregat, 2004.

ZAMORA, EVA. *Participació de la dona en l'esport i l'Olimpisme*. Barcelona, 1998.

## 6.2. Webgrafia

Quécómoquién.

<http://www.quecomoquien.es/el-deporte-a-lo-largo-de-la-historia.html>

Biografia de Carlota Castrejana

[http://es.wikipedia.org/wiki/Carlota\\_Castrejana](http://es.wikipedia.org/wiki/Carlota_Castrejana)

Biografia d'Andrea Fuentes

<http://www.andreafuentes.es>

Biografia Beatriz Galilea

<http://www.psicologiadeportiva.org/BeatrizGalilea.htm>

Biografia Andrea Jardí

[http://es.wikipedia.org/wiki/Andrea\\_Jard%C3%AD](http://es.wikipedia.org/wiki/Andrea_Jard%C3%AD)

Biografia Tania Lamarca

[http://es.wikipedia.org/wiki/Tania\\_Lamarca](http://es.wikipedia.org/wiki/Tania_Lamarca)

Definició extreta de la Gran Enciclopèdia Catalana

<http://www.enciclopedia.cat/enciclopèdies/gran-enciclopèdia-catalana/>

Definició extreta del Gran Diccionari de la Llengua Catalana

<http://www.enciclopedia.cat/diccionaris/gran-diccionari-de-la-llengua-catalana/>

### **6.3. Altres**

Definició de l'esport d'elit:

Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya núm.3787, 23.12.2002.

# 7. Annexos



- Annex 1: Carta de presentació i petició de col·laboració en català
- Annex 2: Carta de presentació i petició de col·laboració en castellà
- Annex 3: Carta-recordatori en català
- Annex 4: Carta recordatori en castellà
- Annex 5: Entrevistes a esportistes
- Annex 6: Entrevistes a tècniques
- Annex 7: Enregistrament de les entrevistes

## ANNEX 1

### Carta de presentació i petició de col·laboració en català:

Marta San Gregorio Gispert  
Av. Roma, 13 2n 5a  
43005 Tarragona  
Tel. 608163054

A Tarragona 11 de setembre de 2014

Benvolguda XXXXX,

El meu nom és Marta San Gregorio Gispert i sóc estudiant de 2n de Batxillerat a l'Institut Antoni de Martí i Franquès de Tarragona. D'altra banda, sóc nedadora sincronitzada del Club Natació Tàrraco des de fa 4 anys i, anteriorment, feia gimnàstica rítmica al Club Esportiu Kalos Tarragona des de ben petita. En un futur no gaire llunyà m'agradaria fer la carrera d'INEFC.

El motiu pel qual li escric aquest correu electrònic és perquè en l'actualitat estic elaborant un treball d'investigació sobre les esportistes d'elit retirades i m'agradaria demanar-li la seva col·laboració per ampliar així els meus coneixements i continguts per al treball. En cas que estigués interessada a respondre, em posaria en contacte amb vostè per correu electrònic o per telèfon per poder mantenir una entrevista.

A l'espera de les seves notícies i donant-li les gràcies per endavant

Atentament  
Marta San Gregorio Gispert

## ANNEX 2

### Carta de presentació i petició de col·laboració en castellà:

Marta San Gregorio Gispert  
Avda. Roma 13 2º 5ª  
43005 Tarragona  
Tel. 608163054

Tarragona 12 de Octubre de 2014

Apreciada XXXXX,

Mi nombre es Marta San Gregorio Gispert y soy estudiante de 2 º de Bachillerato en el Instituto Antoni de Martí i Franquès de Tarragona. Además soy nadadora de natación sincronizada en el Club Natación Tarraco desde hace 4 años y, anteriormente, practicaba gimnasia rítmica en el Club Deportivo Kalos Tarragona desde muy pequeña. En un futuro no muy lejano me gustaría licenciarme en INEF.

El motivo por el que le escribo este correo electrónico es porque en la actualidad estoy elaborando un trabajo de investigación sobre las deportistas de élite retiradas y me gustaría pedirle su colaboración para ampliar así mis conocimientos y contenidos para el trabajo. En caso de que estuviera interesada en ayudarme me pondría en contacto con usted mediante correo electrónico o por teléfono para poder mantener una entrevista.

A la espera de sus noticias y dándole las gracias de antemano

Atentamente  
Marta San Gregorio Gispert

## ANNEX 3

### Carta-recordatori en català:

Tarragona, 28 d'octubre de 2014

Hola,

Sóc la Marta San Gregorio, l'estudiant del treball de Recerca de Tarragona.

Mira, només volia assegurar-me que havies rebut correctament el teu qüestionari i ho havies pogut llegir bé. En algun correu vaig enviar les enquestes en format Word.docx en comptes de Word.doc i no tothom ho pot obrir.

Si ho heu pogut obrir i encara no has tingut ocasió d'omplir-ho o no tens temps perquè et sembla massa llarg, et puc fer l'entrevista telefònica i potser serà més fàcil i ràpid.

El meu número de telèfon és: 977 23 90 38 o bé el 608163054 ((amb WhatsApp). També dispenso d'adreça d' SKYPE o si vols em facilites un número de telèfon on et pugui trucar jo i quedem el dia que et vagi millor. (Per descomptat que el teu número serà confidencial).

Gràcies per la teva amabilitat i fins aviat!\*

Marta San Gregorio

\* T'agrairia si em poguessis contestar aviat, ja que he de presentar les conclusions a finals del mes de novembre. Merci!



## ANNEX 4

### Carta-recordatori en castellà:

Tarragona, 28 de Octubre de 2014

Hola,

soy de nuevo Marta San Gregorio, la estudiante del trabajo de Investigación de Tarragona.

Mira, sólo quería asegurarme que habías recibido correctamente el cuestionario y lo habías podido leer bien. En algún correo envié las encuestas en formato Word.docx en vez de Word.doc y no todo el mundo lo puede abrir.

Si lo has podido abrir y aún no has tenido ocasión de rellenarlo o no tienes tiempo porque te parece demasiado largo, te puedo hacer la entrevista telefónica y quizá sea más fácil y rápido.

Mi número de teléfono es: 977 23 90 38 o bien el 608163054 (con Whatsapp). También dispongo de dirección de SKYPE o si quieres me facilitas un número de teléfono donde te pueda llamar yo y quedamos el día que te vaya mejor. (Por supuesto que tu número será confidencial).

Gracias por tu amabilidad y hasta pronto! \*

Marta San Gregorio

\*Te agradecería si me pudieras contestar pronto ya que tengo que presentar las conclusiones a finales del mes de noviembre. Gracias!

## ANNEX 5

### Entrevistes a esportistes

#### Laura Amorós



1. En primer lloc t'agriria que revisessis les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:
  - a) **Nom complet:** Laura Amorós
  - b) **Edat:** 37
  - c) **Esport:** Natació sincronitzada
  - d) **Data de retirada:** 1997
  
2. **Com van ser els teus inicis? Com et vas interessar per aquest esport? Feies algun esport anteriorment?**

La meva germana feia sincro i per això em van portar a mi també. Havia practicat squach i des de sempre se m'havia donat be l'esport.

**3. Em pots fer un repàs de la teva experiència com a esportista professional? (quan comences a competir, com són els inicis de dedicar-t'hi professionalment, etc.)**

Vaig començar al club natació kallipolis primer els resultats no eren masses bons però la feina de base estava molt ben feta així que vam començar a tenir resultats a l'edat de 14 anys. Aquella edat ja vaig entrar a la selecció espanyola i fins els 20 anys. Passant per campionats d'Europa fins a campionats del món. Els inicis van ser a la residència Blume només érem la Gisela i jo les esportistes becades ja que en aquella època no existia massa sincro, després va entrar la gemma Mengual, la Irina, l'Anna i tot un seguit de nedadores que ens vam convertir en el grup d'or de la sincro. Entrenàvem als 14 anys una mitja de 6 a 8h al dia de dilluns a divendres i alguns dissabtes.

**4. Com és ser dona i esportista professional?**

El que més et marca és la edats saps que algun dia això s'acaba per tant apretes el cos més aviat del que voldries. Per altra banda no tenim els mateixos reconeixements que els homes. Recordo l'Anna Tarrés lluitant constantment perquè com a mínim ens deixessin treballar amb més bones condicions.

**5. Quin va ser per tu el millor moment de la teva carrera esportiva?**

Al 1991 vaig quedar primera d'Espanya en tot, solo, duo, equip i figures. Vam anar a més un mes a Canadà per aprendre més sincro. I la Federació Catalana ens afavoria tots els mitjans anant a competir nivell internacional, feia anys que no ho fèiem perquè a la federació espanyola hi havia problemes econòmics entre altres...

## **6. I el pitjor?**

Quan vaig decidir jugar als 20 anys. Va ser per una injustícia la federació espanyola va decidir posar una noia de Madrid en el meu lloc, sense motiu, així que em vaig quedar fora en els campionats d'Europa. Ho vaig viure tan injustament que vaig decidir jugar. Però a partir d'allà les coses van començar a canviar jo vaig fer una carta als diaris de rebel·lió i la federació va començar a apostar més per la sincro i d'una forma més coherent.

## **7. Em pots parlar dels teus motius de la teva retirada? Quan i com vas prendre la decisió?**

Aquesta pregunta és el mateix que t'he dit a l'anterior.

## **8. Per què vas pensar que aquell era el millor moment?**

Per mi en aquell moment no era el millor, jo hagués aguantat fins els 30, però per mi la justícia en aquella època era molt més important.

## **9. Va afectar ser dona a la seva decisió de retirar-se?**

No ho crec.

## **10. Creus que la "nova vida" t'ha canviat? Has notat canvis tant a nivell personal com físic?**

Si però en positiu, sempre he viscut la sincro com una passió i ara em dedico a que els altres s'apassionin tan com jo i que aprenguin dels valors que et dona l'esport, en tots moments quan les coses van be i quan no van be, tot és un aprenentatge.

**11. Parlem del teu dia a dia. Què fas en l'actualitat? Encara practiques esport?**

Soc entrenadora de sincro, treballo per diferents clubs de Tarragona, de països de l'estranger, vaig a entrenaments personals i tinc un propi Campus de Sincro. Sóc mare de dos nens; ara no tinc massa temps per fer esport, però un cop vaig deixar la sincro no vaig parar de fer-ne. Ara que encara tinc els fills petits difícil.

**12. Si haguessis de prendre la decisió de retirar-te un altre cop, ho tornaries a fer? I ho faries de la mateixa manera? Per què?**

Si perquè vaig aprendre i entendre moltes coses, i sobretot perquè puc ajudar a les esportistes a créixer com a persona i valorar totes les coses positives que ens dona la pràctica de l'esport. Fins i tot quan les coses són injustes.

**13. Què li recomanaries a una dona que es planteja la seva retirada?**

Que valori el que ha après que no s'aferra als moments durs, a les injustícies o a les coses difícils que te l'esport perquè en realitat el que s'aconsegueix és molt. Superació personal, lluita, persistència, autoconeixement, sacrifici. Valors bàsics per aconseguir una vida en el futur amb més qualitat personal.

## Carlota Castrejana



**1. En primer lugar te agradecería que comprobaras si los datos personales son correctos:**

a) **Nombre completo:** Carlota Castrejana Fernández

b) **Edad:** 41

c) **Deporte:** baloncesto y atletismo

d) **Fecha de retirada:** con 35 años (2008)

**2. ¿A que edad comenzaste a practicar el baloncesto y cómo? (como te interesaste por este deporte ..)**

En el colegio con 11 años, el entrenador del colegio me vio corriendo cuando salía de gimnasia rítmica y me dijo que lo mío era el baloncesto, así de simple, lo probé y me enganchó.

**3. Cuéntame tu experiencia de cuando empiezas a jugar profesionalmente.**

Casi desde el principio, con 15 años jugaba en la liga femenina y ya estaba en la selección absoluta. Nunca le di gran importancia, el objetivo eran los JJOO de Barcelona y quedaban tres años.

**4. Tuviste la ocasión de participar en los JJOO de Barcelona 92, ¿que supuso jugar en unas olimpiadas en tu país?**

Un sueño cumplido.

**5. En 1998 cambias el baloncesto por el atletismo, ¿que te llevó a hacerlo?**

Me encantaba correr y saltar, el atletismo me estaba llamando, después de los JJOO fue el momento, sin duda una locura pero también mereció la pena vivirlo.

**6. ¿Cuál fue para ti el mejor momento de tu carrera deportiva?**

Ganar el campeonato de Europa de Birmingham 2007.

**7. ¿Y el peor?**

Quedarme fuera de los JJOO de Atlanta.

**8. ¿Que te ha aportado el baloncesto y que te ha aportado el atletismo, siendo dos deportes tan diferentes?**

Trabajo en equipo y disciplina el primero, exigencia máxima y entrega incondicional el segundo. Ambos amistad y compromiso.

**9. Háblame de tu retirada: ¿Cuál fue el motivo?**

El tiempo..... me hacia mayor, dije adiós en los JJOO de Pekín 2008 con 35 años.

**10. ¿Cuándo tomaste la decisión de retirarte?**

Ese mismo año

**11. ¿Por qué pensaste que aquel era el mejor momento?**

Porque todavía estaba a buen nivel y decidía yo y no las lesiones o la desmotivación.

**12. ¿Cómo fue a la vida cotidiana después de haber estado en la cumbre de la elite en ambos deportes?**

Cuesta adaptarse, cuesta marcarse nuevos retos y objetivos. Al principio parece que la vida no es tan emocionante como el deporte....el tiempo te hace ver las cosas diferentes.

**13. ¿Cómo ha cambiado tu vida desde que te retiraste?**

Ufff. Todo cambio, Soy mama de mellizos, trabajo en un gran despacho con muchas horas de ordenador, dejé la ropa deportiva por las americanas .....pero sigo viajando mucho, tengo importantes retos profesionales y hago todo el deporte que puedo, hasta juego a baloncesto en un equipillo.

**14. ¿Aún practicas deporte?**

Todo el que puedo

**15. ¿Has notado cambios físicos en tu cuerpo?**

Si, pero trato de mantenerme en mi peso y más o menos fuerte.

**16. ¿Cómo es ser mujer y deportista profesional? ¿Crees que las mujeres lo tienen peor que los hombres para realizar unos deportes de elite tan exigentes?**

Cada vez se demuestra que la mujer puede llegar tan lejos como el hombre en el deporte, los éxitos deportivos femeninos cosechados eran una utopía hace pocos años. En mi caso nunca me he sentido mujer deportista, solo deportista



**17. ¿Te afectó el hecho de ser mujer en su decisión de retirarse?**

No.

**18. ¿Crees que en los deportes que tú has practicado hay una edad ideal para retirarse?**

Cada caso es diferente, pero lo importante es preparar la retirada con estudios, formación y orientación en paralelo,

**19. ¿Si tuvieras que tomar esta decisión de nuevo, lo volverías a hacer igual? En el mismo momento en que ya lo hiciste o esperarías? ¿Por qué?**

Sinceramente, tomaría la decisión de no retirarme nunca, pero que elegí un buen momento.

**20. ¿Qué le recomendarías a una mujer que se plantea su retirada? ¿Crees que es importante que se le de un soporte y una preparación a los deportistas?**

Que disfrute el deporte todo lo que pueda, habrá tiempo después para todo lo demás, pero que se prepare para ese día y que pida ayuda si cree necesitarla.

## Silvia Fontana



**1) En primer lloc t'agrairia que revisessis les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:**

**a) Nom complet:** Sylvia Fontana

**b) Edat:** 53 anys

**c) Esport:** Natació

**d) Data retirada:** 1979

**2) Com vas començar en el món de la natació ? Com et vas interessar per aquest esport?**

Bueno era molt petitona, el meu pare era director del Imperial Tàrraco, saps l'hotel d'aquí Tarragona? **Si**

I als estius nedava i jo era bastant delicada i tenia problemes. M'havien tingut que operar d'angines amb tres anys i estava com molt

feta pols. No m'agradava gens menjar...etc, etc i quan arribava l'estiu em trobava molt millor, estava molt millor, i a demés la meua mare que em va ensenyar a nedar (i ella no era nedadora).

Bueno, ja nedava bé casi tots els estils i llavors bueno, entre una cosa i altre, a aquesta nena sembla ser que li va bastant bé això de nedar (pel tema físic) i a demés se li dona bé. Bueno, pues anem a portar-la i vaig començar a nedar així. Com casi tothom, eh? Casi tothom és per raons de l'esquena o de malalties o de coses d'aquestes.

**3) D'acord. Em podries fer un repàs de la teua experiència com a esportista professional? ( O sigui, quan comences a competir, com són els inicis de dedicar- te a un nivell més d'elit?)**

Sí, quan parles de professional he d'entendre de mes d'elit perquè professional econòmicament no i ho saps. Jo vaig fer molta vida en el club i llavors tampoc era un plantejament com el que hi ha ara de que, fins i tot nenes relativament joves amb 16 anys se'n van a un centre d'alt rendiment i diem-ne que vius la vida d'una altra manera. Bueno, jo seguia vivint aquí a Tarragona, seguia entrenant, seguia anant al cole i d'alguna manera portava una vida molt molt normal.

Però la cosa s'exagerava molt, als estius, que era quan es concentraven moltíssimes competicions i llavors si que bueno, hi havia vegades sobretot quan era l'època que encara era Junior i al mateix temps anava per absolut i tal, doncs clar igual estaves fora de casa dos mesos a l'estiu, perquè anaves enllaçant coses que si una concentració, una competició... no tenia mes.

**4) I durant el curs et vas perdre classes?**

No, no. Home ara em costa recordar-ho però si que als campionats d'Espanya per exemple de hivern eren en època de cole i bueno, clar, eren quatre dies. És evident que un parell de dies devia perdre'ls. Però no vaig tindre mai cap mena de dificultat amb el tema dels estudis, ni

de fer mai cap mena de problema. És més jo penso que és important ara, vist des de ara, que la gent compagini les dues coses.

Vull dir hi ha gent que està deixant d'estudiar en edats molt joves. Ja no dic una carrera universitària que és molt més complicat, però en edats molt joves que, bueno, per poder entrenar més o el que sigui, deixen d'anar al cole o com a mínim de intentar fer cursos anuals i la veritat és que crec que no és gens bo això.

### **5) Com és la vivència de ser una noia tant jove esportista d'Elit?**

Home, la veritat és que te'n dones més compte quan passa el temps, saps el que et vull dir, en aquell moment jo entrenava, m'ho passava bé, ens ho passàvem bomba, hi havia un grup d'entrenos super-xulo, que a més érem amics, i era una època que al Tàrraco encara es feia com vida molt social. Vull dir, arribava el dia de la revetlla de Sant Joan o de la revetlla de Sant Pere i es feien revetlles i sortíem tots junts i tal.

Però la veritat és que, clar, lògicament, vas entrenant, vas tenint uns resultats i home i arriba un dia que dius: "Ostras doncs vas a un campionat del món"! Doncs mira que bé! I a l'any després és: pues hi han uns jocs olímpics, pues, home estaria bé anar-hi i tal no?. I quan ho aconseguixes estàs molt content però, clar, jo tenia catorze anys. Vull dir, no ho vius amb la intensitat en la que ho pots viure quan ets més adult diguem-ne no? Perquè era més com un joc.

### **6) Llavors, per tu, com va ser l'experiència de proclamar-te campiona d'Espanya amb només 12 anys?**

Doncs lo mateix, no, no tenia més transcendència, clar, és allò que estàs entrenant i t'ho passes bé perquè no era cap sacrifici. De fet, a mi em va començar a costar més, diria que fonamentalment tornant del jocs olímpics.

Vull dir que si que assumeixes com mes responsabilitat, te'n dones compte de que és mes complicat. Sobretot hi ha una cosa que és lògica. Arribes en un moment en el que físicament has fet un canvi i no és tant fàcil baixar com era abans, perquè bueno quan ets petit, és allò, que cada vegada que et tires a l'aigua baixes, saps el que et vull dir?, i sense que allò signifiqui un esforç, home lògicament hi ha un esforç d'entrenament darrera, sinó no s'aconsegueix res, però no hi ha un patiment psicològic de dir: "Ostras es que aquest és el meu objectiu i ho he d'aconseguir, i que vius pendent d'això". No, era una cosa molt mes relaxada que això eh? Això no te res que veure amb lo d'ara...

**7) La teva trajectòria esportiva va arribar fins els 18 anys, oi?, Per tu, quin va ser el millor moment de la teva carrera?**

Home, a veure, sense cap mena de dubte, participar en uns jocs olímpics és el millor dels moments, però un cop mes... avui. En aquell moment, bueno també va ser el que mes em va costar d'aconseguir. Després vaig arribar allà i tampoc ho vaig fer bé...però clar, la sensació en el moment en que ho vivíem no era tant bona, però clar, passa el temps i home, haver anat a uns jocs olímpics era algo com molt important a la vida d'un esportista amateur diguem 'ne.

**8) I el pitjor moment?**

Bueno, el pitjor segurament te a veure amb això també no? Amb quan aconseguixes anar als jocs olímpics i no estàs bé i no ho fas bé, lògicament, diem-n'he que és una desil·lusió no?

Tu comptes amb... no és que anés a lluitar per les medalles ni molt menys, perquè jo vaig enganxar la època, a demés, que existien les ex-alemanyes o les alemanyes de la ex-república democràtica que anaven totes dopadíssimes, i feien unes marques estratosfèriques. O sigui que eren marques pràcticament a nivell de "tio". A veure ni les americanes, ni les australianes ni ningú. Era una cosa brutal!

**9) Clar, clar, llavors, tu has passat per diversos clubs el Reus, el Tàrraco i el Sabadell no?**

Si, jo vaig començar a nedar al Reus Deportivo perquè en el Tàrraco no em van agafar, era massa petita. Llavors vaig començar a anar a Reus per lo que et deia que el pediatra físicament el metge deia que era bo que anés a nedar. Vaig passar un parell d'any en el Reus tot i que vivia a Tarragona. (era infinitament més còmode anar a Tarragona). I ja vaig estar en el Tàrraco crec que fins el 77, crec que vaig marxar en el 78, i bueno que ja comences en un moment en el que compatibilitzar (el que parlàvem dels estudis i la natació)...

Home es fa més complicat i a Sabadell tenien un sistema que era molt còmode. En aquella època, aquí era cole tot el dia. A Sabadell tenien un acord amb alguns col·legis que les classes eren només de dematí i llavors acabaves a les dues de la tarda (o 2/4 de 3, no recordo ven bé) i tenies molta més disponibilitat per poder entrenar. I per poder fer les dues coses.

**10) Després de passar pel Sabadell vas decidir deixar la natació. Em pots parlar dels motius i quan vas prendre la decisió de retirar-te?**

Si, vaig deixar de nedar la temporada del 79 i la del 80 que eren els següents Jocs Olímpics jo ja no la vaig començar. Vaig deixar-ho el mes de gener. Vaig tindre problemes de que vaig agafar una sinusitis, tenia una certa mandra, estava fent COU i era com tot més complicat i home la veritat es que havia perdut d'una certa manera la motivació. Es allò, bueno, ja has anat a uns Jocs Olímpics, ja has anat a campionats del mon, ja has anat a tot arreu i tampoc li veia cap mena d'atractiu a lo de seguir. I la sinusitis va ser l'excusa. S'ha acabat! Doncs mira tu, és el moment.

**11) En una alguna entrevista he llegit que deies: “Era una època en la qual fer esport per a una dona no estava vist com ara”. Perquè afirmaves això...?**

Si, es que no ho estava en absolut! A veure, jo no he tingut cap mena de sensació dintre del club amb els companys amb els que hem entrenat o dintre de la selecció espanyola en, aquell moment, de masclisme. No la he tingut mai a la vida, però va haver-hi una experiència l'any 75 que hi havia uns Jocs del Mediterrani a Argèlia i el Jocs del Mediterrani és una història que depèn, com els Jocs Olímpics, del Comitè Olímpico Español. Llavors noies érem molt poques, de fet no érem mes de 20 entre nadadores, saltadores (1 o 2) i atletes. No hi havia res mes. No hi havia altre esport femení.

Arribes allà i s'havia de desfilat amb uniforme. Llavors l'uniforme de les noies era exactament igual que dels nois però en lloc de ser un pantaló, era amb una faldilla i corbata (corbata de “tio”). Arribem i els Jocs del Mediterrani funcionen tipus Jocs Olímpics amb Vila Olímpica, diem-ne. Doncs el Comité Olímpico Español havia desplaçat per donar de menjar,( perquè es clar era a Argèlia i era un país diferent i en aquella època encara mes diferent que avui en dia en quant a menjar, etc, etc) a cuiners i el propi menjar perquè cuinessin per l'equip espanyol. Llavors en els tios els hi donaven un vale cada dia, per dinar i per sopar, per tindre controlat la gent que anava i que no anava. Bueno, les noies, que estàvem en un altre lloc, mortes de gana perquè el que ens donaven era infumable (a veure, també vist amb la perspectiva dels catorze anys). Era allò tot com molt asqueroset i quan preteníem anar a menjar al lloc dels nois, ens deien que no!

Jo sempre ho he dit que l'esport era molt diferent pensant en aquestes circumstàncies. Això li fan amb un equip femení avui i “arde Troia”, però en aquell moment, bueno això ho hem viscut i era espectacular i ens tractaven com si no comptéssim per res. Si la delegació és de 200 persones i al final som 16 noies, que menos que ens donin de menjar en condicions? Pues així anàvem, encara ho recordo ara. Hi havia

com una fira de promoció, que suposo que devia ser el esponsor de la competició, que era com una mena de Nutela. Bueno, ens posàvem fins dalt, només menjàvem allò tot el dia perquè no podíem menjar res més. O sigui que...quan he dit que l'esport era bastant diferent em refereixo amb això.

**12) Bé, el meu treball l'he enfocat només en dones perquè també volia veure l'evolució i el masclisme que hi ha hagut.**

Jo crec que ha canviat molt, t'ho dic sincerament, però molt! Bueno, avui hi ha una igualtat absoluta però les noies estan fent molts millors resultats que els homes.

**Si, si, ara a Espanya estan aconseguint uns èxits...**

**13) En la mateixa entrevista que la teva també li preguntaven a un ex-nedador del Tàrraco (a l'Albert Duch) i ell comentava que: “en aquella època, els nois que fèiem menys de la mitja de temps que les noies els miraven com si fossin uns “calçaces”.**

Lo que et deia abans anava vinculat amb el tema de les alemanyes de L'Est. De les de la República Democràtica Alemanya que anaven tant summament “xutades” que els nois, el que deia l'Albert, havien de fer per nassos millors marques que aquestes noies i era allò...justet, justet i l'Albert era Campió d'Espanya. O sigui que aquestes noies anaven tant summament dopades que les seves marques eren a nivell del millor nedador Espanyol.

**14) Tu et vas retirar molt jove, creus que en la natació hi ha una edat ideal per retirar-se i creus que és important compaginar els estudis amb un esport d'elit per preparar el futur?**

Si, però era una altre època. Jo em vaig retirar al 18 una mica per tot el que parlàvem no?. No hi havia un Centre d'Alt Rendiment entès com a tal...de totes maneres segueixo pensant que és molt difícil compatibilitzar un estudis universitaris en condicions amb la natació que jo és el que conec de primera mà. Perquè jo segueixo vinculada a



la natació. És molt difícil compatibilitzar-ho. No perquè no hi hagin els mitjans sinó pel nivell d'exigència que hi ha en els entrenos.

Vull dir, gent com la Mireia Belmonte per dir-te algo, que és una persona que hi tinc molt tracte amb ella, aquesta noia entrena 10 hores diàries, llavors és impossible que faci res més.

A veure, a mi el que em sembla important, insisteixo parlo de la natació eh? que penso que és un dels esports més exigents que hi ha (segurament que n'hi ha molts d'altres que són compatibles) doncs crec que les universitats en moltes ocasions tampoc ho posen fàcil a nivell de canvis d'horaris (perquè això ho sento parlar permanentment) i per això la gent acaba marxant als EEUU perquè són llocs on s'entén que la gent ha de fer les dues coses. Els nedadors americans són molt bons però són universitaris. O sigui que bueno, és una mica el debat. Jo sóc molt contraria (excepte amb una història com la de la Mireia, ella ha optat per aquesta història, li surt molt bé... diem-ne que és una professional d'això...) però en general, hi ha molta gent que li dedica les mateixes hores (o casi), que tampoc pot estudiar una carrera o no l'estudia i que quan s'acaba la natació s'ha acabat tot.

### **15) Què li recomanaries a una dona esportista que es planteja la seva retirada?**

Doncs, si parlem de la gent d'alt nivell ho passen bastant malament eh? La recomanació seria prèvia a la retirada. Seria pensar, mentre estàs nedant, que allò no dura tota la vida i que has de tindre altres mons d'amics, o altres ambicions o altres coses que te interessin.. Tindre tot centrat en la natació, el que et produeix és això. En el moment en el que deixes de nedar... si et bellugues en el teu àmbit que son amics (tots son nedadors) i si tu a més, el que dedicaves la teva vida era al 100% a la natació, doncs clar, es produeix un buit molt gran. Hi ha hagut temes de depressions, inclús suïcidis amb gent que ha deixat l'esport i no ha sapigut adaptar-se a la vida normal.

**16) Doncs tu penses que abans de retirar-te has de fer un plantejament de com continuarà la teva vida, no?**

Si, es que jo crec que durant la vida esportiva hi ha d'haver-hi un plantejament molt clar i amb això els pares juguen un paper molt important. Perquè home, no ens oblidem que la natació no és el futbol i és un esport que es comença en unes edats molt joves i llavors doncs bueno... Hi ha gent que deixa d'estudiar amb 14 anys i és allò que dius, home, on vas deixant d'estudiar amb 14 anys. Es que no vas a cap lloc. No pots supeditar la teva vida a fer una marca o no fer-la! On vas deixant d'estudiar amb 14 anys... vull dir, es que...Es que s'han de fer les dues coses i al màxim!

**17) I ja per acabar, que t'ha aportat la natació com a persona?**

Home jo crec que moltíssimes coses, malgrat que lògicament, he viscut moments durs, però el records que queden per suposat son molt positius. Jo penso, que ajuda molt al desenvolupament del caràcter d'una persona. Això de tindre una certa constància amb les coses, tindre una certa ambició bona, un cert esperit de lluita. Bueno, tot aquest tipus de coses si que crec que en l'esport s'aprenen i que en la vida normal et valen de molt.

## Andrea Fuentes



1. En primer lloc t'agrairia que revisessis les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:

**a) Nom Complet:**

Andrea Fuentes Fache

**b) Edat:** 31 anys

**c) Esport:**

Natació sincronitzada

**d) Data de retirada:** 2012

**2. Segons la teva biografia tu vas començar als 9 anys, no? Com et vas interessar per aquest esport?**

Doncs vaig començar al Club Natació Kalípolis perquè a l'escola va venir l'Anna Tarrés i ens va passar un vídeo i vam veure les olimpíades del 92 i em va agradar molt aquest esport i m'hi vaig apuntar, perquè era una barreja bastant perfecta per mi d'esport, que jo en feia molt, d'aigua i de ball

**3. D'acord, llavors tu ja vas entrar al Kallipolis i amb tretze anys ja vas començar la teva etapa professional, no? A la Blume**

Sí, a la Blume. Bueno, que no és professional, és tecnificació i a llavors aquí ja comences a anar una mica en serio i eren unes cinc hores al dia o sis i a partir dels 16 ja va ser quan vaig anar al CAR a formar part de la Selecció Absoluta Sènior i llavors ja sí que és professional.

**4. A partir de la vida professional, em pots dir quin seria per tu el millor moment de la teva vida esportiva?**

Evidentment, els moments olimpíades, que és el que més trobaré a faltar, el moment de les medalles de Pequín i de Londres. Sobretot el que més trobaré a faltar, que encara no m'ha passat (de moment), és la convivència d'equip entre totes, que bueno, com que ara tinc tantes novetats i tal doncs encara no ho trobo a faltar. Crec que era algo molt maco de viure, el lluitar per algo en grup i crear algo original com era cada coreografia, això per mi és lo que més m'agrada.

## **5. I els moments pitjors?**

Bueno, doncs les apnees i ofegar-me i també els entrenaments amb música que no m'agradaven gaire abans de competir perquè era molt d'estrès i era en pocs temps gastar molta energia i era com molt tens

## **6. Per les notícies he llegit que la teva retirada va ser per falta de motivació, m'ho podries explicar com va anar?**

Bueno, en general tots els esportistes ho deixen quan ja no tenen motivació o quan els fan fora, no? En el meu cas vaig tenir la sort que ho pogués deixar jo per la meua pròpia voluntat perquè canvia, no? Quan et diuen: no, és que no entres o tens una lesió i no pots continuar. Doncs arriba un punt que jo tenia 30 anys i volia provar altres coses a la vida i va coincidir amb un canvi, com imagino que ja ho saps no?, tot lo de l'Anna Tarrés...Volia això no? Volia ser mare, provar altres coses que no fos estar sempre en una piscina i a sobre aquest canvi de situació a mi no m'afavoria i em va treure motivació, sincerament. En quell moment tampoc ho podia dir i era com deixar a les companyes com més desprotegides, no?. Però bueno, mes o menys ja es va entendre no?(subliminalment) i a mi no em motivava el nou grup, no em sentia còmode de tècnic i si m'hagués enganxat més jove doncs hagués sigut diferent, però ja em va agafar amb poques ganes i vaig dir mira, per canviar tantes coses que no em venen de gust doncs és el moment de provar coses noves que ja en tenia ganes, o sigui que va ser com que tot es va donar perquè passes.

## **7. Si haguessis de prendre aquesta decisió un altre cop, ho tornaries a fer?**

Bueno, jo volia viatjar i conèixer món perquè amb la sincro viatges molt però no veus més que una piscina i un hotel i jo volia conèixer una mica la vida real, no? I no tant des de la bombolla d'esportista d'elit.

Volia veure com era el món allà fora (entre cometes perquè tampoc és que estiguis tant retrassat quan estàs allà dins) però sí que tenia ganes de veure-ho pel meu propi peu. Treure'm jo el bitllet d'avió i anar jo al país sense cap equip darrera. En general, he estat viatjant una mica, uns mesos i em va agradar molt doncs descobrir el que hi ha fora. Hi he tingut tantes novetats que m'han passat que no he tingut temps d'avorrir-me ni passar-ho malament, la veritat!

**8. Llavors, aquest any que has tingut des de la retirada, creus que has fet el que has volgut i segueixes pensat el mateix: Que has fet el que has volgut, no?**

Sí, no tornaria a fer sincro per res del món a no ser que sigui com el que faig ara. La part artística, no? Fent exhibicions i aprofitar que tinc aquests coneixements i aquestes habilitats per fer la part divertida. Fer exhibicions amb ma germana o amb altra gent i coses que simplement em diverteixin i disfrutar de veritat del meu esport però per competir ni de conya!

**9. I ara segueixes fent esport no?**

Sí, bueno, vaig estar bastant de temps sense tocar l'aigua (d'una piscina, eh?) perquè del mar m'agrada molt; i de fet fa molt poc que m'hi he posat. No volia veureu ni amb pintura perquè deia: amb la de coses que han de fer altres, no cal que torni a una piscina fins d'aquí un temps. Bueno, la veritat és que em va anar molt bé i crec que la retirada no va ser tant dura.

Al principi va ser dur per tot el tema de l'Anna Tarrés, que va ser bastant patètic tot. Si no pues hagués sigut una retirada molt bona, la veritat.

## **10. I ara a que et dediques?**

Doncs estic d'entrenadora de noies en plan particular perquè crec que tinc més coses que aportar profundament, que no en plan club així en general. Aprendre a competir, passar-ho bé, en el sentit de disfrutar de la competició. Tècnicament tinc coneixements mes alts que per fer-ho en plan general i a mi m'agrada més quan és personalitzat. I després també assessoro a clubs de tant en tant. Així en plan de tres dies. No m'agrada un treball fixe i treballar per ningú. Vull treballar per mi i manar-me a mi mateixa.

## **11. Tornant una mica al tema de la retirada, creus que el fet de ser una persona mediàtica t'ha afectat positiva o negativament?**

A veure, molta gent em diu: bueno, al menys vas tenir una despedida, perquè hi ha gent que ho deixa però no li diuen ni adéu, que és la majoria. Però també va ser difícil tot el tema que et deia de la Tarrés. Que es va ajuntar que jo tenia vint mil periodistes no recordant la meua carrera sinó: "ho deixes perquè l'Anna Tarrés no hi és?" vull dir, amb molt de sensacionalisme que hi havia darrera i a mi això doncs per mi va ser lo pitjor. Hagués volgut ser més anònima, sincerament, sí.

## **12. Has notat canvis físics en el teu cos i a nivell personal?**

Físicament és evident. Primer em vaig engreixar trenta quilos amb l'embaràs. Des de l'olimpíada fins al últim dia del part 30 quilos, imagina't, en un any i mig. I ara ja els he recuperat, vull dir que, físicament canvis molt bèsties després de no fer res d'esport, ara tornar a fer coses doncs m'encanta, no? Tornar a retrobar una mica l'agilitat i la gràcia de poder-te moure fàcilment. Bueno, la llibertat que et dona, no? Sentir-te autònom amb el teu cos? Tal com jo em sentia almenys. I després mentalment sí, perquè a part de que ser mare doncs et canvien les prioritats, al veure ara que hi ha historietes d'aquí

del equip que m'expliquen i dic Bah! Si abans era un món cada problema i això em sembla tant parida ara mateix...Però està bé, perquè quan estàs allà dins penses que és lo més important del planeta no? Qualsevol cosa que facis...però quan estàs fora ten dones compte que en veritat tot era bastant més relatiu.

### **13. Clar ara ho veus des d'un punt de vista diferent, no?**

Ara és...com que bueno...ens ho havíem de creure que érem així importants i ara veus que hi ha coses bastant més importants a la vida, i bé, em dona bastant més tranquil·litat, sí. Lo que passa és que clar també canvien moltes coses. Allà ho tens tot fet, tot fàcil... i et penses que és lo més dur del món, no, entrenar deu hores?; però en realitat ho tens tot fet, perquè tens massatges, tens metges, et trenques un dit i als dos minuts tens a gent arreglant-te'l, et fan el menjar el llit, tot. Et renten la roba, si vols, i arribes aquí i estava embarassada i no em volien ni acceptar a la Seguretat Social perquè deien que no havia treballat mai, quan justament crec que he treballat per l'estat bastantes més hores que molta gent. Però si, eren coses que al principi em quedava que...ah! que no és així lo normal? Si, això està bastant bé. Ens podrien preparar als esportistes la veritat per aquest moment, perquè sincerament...surts i surts "en pilotes". Però bueno, ha estat be descobrir que en realitat era bastant fàcil aquella vida, no era tant dura...Físicament sí però tot lo altre...només havies de seguir un camí, tenir la teva iniciativa però en canvi tot fet no? I ara dius doncs vinga, improvisa "xata" que ara ningú et dirà el que has de fer i això doncs et canvia molt.

### **14. Tu no vas passar pel programa que té la Susana Regüela (psicòloga del CAR) d'acompanyament en la retirada?**

Sí, si que hi vaig passar però per molt que t'avisin no és lo mateix. Saps, no et diuen: quan vagis al metge has de fer això o si vols buscat



un treball quan no et coneix ningú fora de la sincro. És diferent...Clar que si estudies una carrera i ja tens un altre camí...bueno, pues el de tothom, no? Però en el meu cas que vull obrir un negoci que no té res a veure amb el que he estudiat, doncs sí, estic "en pilotes" però igual que tothom, no? Però sobretot els temes aquests emocionals i pràctics del dia a dia...però clar...És molt difícil preparar-ho. Sincerament, però bueno, si que el tema sanitari almenys es podria mirar.

#### **15. Tu vas poder mantindre els teus estudis fent esport?**

Sí, no vaig acabar la carrera perquè sincerament (era sociologia) no li veia la utilitat que li anava a donar a la vida. Vull dir, em va agradar estudiar mentre entrenava perquè allò de "mente in corpore sano" i per no quedar-me tonta no? Però un cop acabat l'esport vaig dir ja està! Ara dedicat a lo que et vulguis dedicar però era més per estudiar...per interès.

#### **16. Que li recomanaries a una esportista que es planteja retirar-se?**

Doncs parlar amb la Susanna Regüela que t'ajuda en moltes coses, bueno amb el seu programa. I es que cada cas és diferent però sí, parlar amb esportistes que s'hagin retirat, (que segur que n'hi ha varis) perquè a mi em van ajudar molt els meus amics que s'havien retirat ja doncs va ser "guai", en plan de: és normal que tinguis ansietat, que no sàpigues que fer amb la teva vida, és normal que tal...Però la Susanna sempre diu que has de tenir el plan B ja preparat, no? Abans de deixar-ho. No va ser el meu cas però imagino que si el tens doncs si que va millor.

## **17. Que creus que t'ha aportat la sincro?**

Doncs ara me'n donc compte que m'ha aportat moltíssim, bueno, lo principal, m'ha donat seguretat amb mi mateixa i em veig capaç de moltes coses i després doncs m'està donant de menjar perquè ara mateix visc d'això, vull dir i gràcies a això estic podent criar al meu fill sense haver de treballar casi, pels estalvis...vull dir...com que m'ha anat bé, doncs he pogut guanyar diners i ben pagat (veient com està la societat) i gràcies a això tens més temps i temps és vida i vida és felicitat! I després, mentalment, això, molta seguretat i força.

## Teresa Fuster



**1. En primer lloc t'agrairia que revisessis les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:**

**a) Nom complet:** Teresa Fuster Amades

**b) Edat:** 40 anys

**c) Esport:** Rítmica i Rugbi

**d) Data de la Retirada:** 1992 (18 anys)

**2. A quina edat va començar en el món de la rítmica i com va ser el primer contacte amb aquest esport?**

Bueno, jo vaig començar a la rítmica com pràcticament tothom. Els pares t'apunten. Som uns altres cinc germans i ens anaven apuntant a esports, i jo feia atletisme, feia rítmica i be em vaig anar enganxant, cada vegada doncs també anava compaginant l'atletisme i la rítmica fins que va arribar a un punt en que ja no podia continuar amb les dues coses i vaig agafar la rítmica.

Després fins als tretze anys vaig estar aquí a Tarragona al Club Gimnàstic i als tretze anys ja vaig anar a Madrid a la selecció.

**3. Uf, amb tretze anys....I vas anar amb l'Emilia Boneba, no? Vas anar a la residència.. es que jo m'he llegit el llibre de "Lágrimas por una medalla"...**

Ah, de la Tània...be, ella te una visió diferent de la meva...ella no es va retirar be, sempre li ha quedat algo. Jo em vaig lesionar però em vaig

retirar amb molt bon record i com una experiència positiva, clar. Llavors són dos visions una mica diferents.

**4. Com és el pas d'una noia als 13 anys de marxar del seu entorn, anar a viure a una residència lluny de casa i dels seus, entrenar vuit hores diàries i entrar a l'Equip Nacional Absolut? Com va canviar la teva vida?**

Oh, doncs va ser un canvi molt molt radical, casi mes per la meua família que per mi perquè jo era realment el que volia no? Els meus pares no volien que jo marxés, però Bueno com que era una decisió que depenia de mi pues, si, i el fet que Madrid esta a la mateixa distància ara que fa vint-i-cinc anys, però abans les comunicacions no eren les mateixes, perquè els meus pares em vinguessin a veure havien d'estar vuit hores en cotxe i venien una vegada al mes i no hi havia mòbil. Podíem trucar quan...teníem un ordre de trucades i una vegada a la setmana ens tocava trucar. I llavors vist en perspectiva clar, encara ho veus molt mes dur del que després era en realitat, perquè en era la meua il·lusió.

**5. Llavors la teua experiència com a esportista professional com va ser, a partir dels tretze vas començar a anar a Mundials, com vas començar?**

Mira vaig començar els meus campionats del món a Sarajevo al 1989 i allí vam quedar terceres i bueno va ser una experiència bastant peculiar, sempre ho explico com a anècdota perquè el dia que començàvem a fer els entrenaments oficials (jo tenia catorze anys) i a l'esmorzar doncs imaginat eh? la situació de Iugoslàvia en aquell moment, Iugoslàvia era un país molt pobre i per esmorzar vaig prendre un ou i quan arribem a entrenar estàvem veient les búlgares que entrenaven i jo em començo a marejar i no em trobava be, no em trobava bé i li dic a la Emilia: "Emilia me estoy mareando" (era el meu primer campionat del món) –"esto són

los nerviós” i jo “Bueno, bueno, los nerviós... si que me afectan”...i diu “venga!” en el moment de posa’ns de peu i anar a entrenar nosaltres...I jo vaig veure que no podia, impossible! Em posava de peu i fins que em vaig desmaiar. I em va agafar una salmonel·losis molt bèstia, convulsions i això i quedaven tres dies per començar el campionat i no res, em van portar allí a un hospital i Bueno, després ja em vaig recuperar i vaig poder competir. Però el primer campionat del món doncs....

## **6. I a quants campionats del món has anat?**

Bueno, mundials he anat a tres

## **7. I entre Europeus i Olimpíades?**

Si, als Jocs Olímpics no eh! Als jocs no hi vaig participar perquè la modalitat de conjunts no era Olímpica. A Barcelona vam sortir a desfilars però conjunts no era olímpic.

## **8. Per tu, quin ha sigut el millor moment de la teva carrera esportiva?**

Bueno jo destacaria el Campionat d’Europa d’Stuttgart que va ser al 92, una mica abans dels Jocs Olímpics de Barcelona, que ja havíem estat campiones del món (si que campiones del món va ser...no ens ho esperàvem no havíem estat mai..) però en aquell campionat d’Europa ho vam fer molt bé, va ser el millor campionat on vam actuar (perquè en el campionat del món ho vam fer molt bé però després a les finals vam fallar...I aquell campionat del món va estar molt bé però a vegades lo difícil és mantenir-se no? I en aquell moment tornar a quedar campiones d’Europa després d’haver-ho estat al campionat be del món doncs va ser un èxit, personal i del equip, important.

## **9. I el pitjor moment?**

El pitjor doncs, eh...quedaven dos mesos per l'últim campionat del món que era a Brussel·les i en un torneig abans, el nus de la corda em va pegar a l'ull i em vaig lesionar i ja no hi vaig poder participar. Una companya meva també es va lesionar al peu i allò que havíem tingut idíl·lic de retirar-nos les sis al mateix temps doncs no va poder ser.

## **O sigui volíeu anar al del 92 i després retirar-vos?**

Si i retirar-nos, i ho vam fer però ens vam retirar i no podíem competir totes. Jo no vaig competir i la Isabel que també s'havia lesionat tampoc.

## **10. Després d'estar al cim de l'elit, amb el palmarès tant brillant que tens, campiona del món al mundial d'Atenes, dos ors en Campionats d'Europa, 3 plates i 4 bronzes en altres mundials, com es torna a una realitat mes quotidiana?**

Doncs jo crec que és el moment més dur de la carrera esportiva de qualsevol persona. Tornar a ser una persona normal. Quan ets esportista d'alt nivell i tantes hores no? (nosaltres fèiem el diari i dèiem "Quan sigui normal faré això, faré això altre...") Anhelar el ser una persona normal, no? Que des de fora puc dir però si tu ja ets una persona super-especial, però ganes de ser normal. I el moment aquell de ser normal és molt complicat, quan t'has acostumat a estar cinc anys fora del teu entorn, quan has estat entrenant moltes hores, quan tot ho tenies preparat, quan tornes, els teus amics que havies deixat tenen una altra vida...tornar a fer la vida que fan els altres doncs és difícil.

## **11. Perquè...tu, durant tot aquest temps vas estudiar?**

Si, anàvem a una escola, però anàvem a un institut normal (no hi havia el CAR encara) i llavors no anàvem molt a la escola. Vam tenir molta sort a casa dels nostres pares (totes les del equip) que tots ens van forçar

d'alguna manera a que continuéssim estudiant no? I que totes les del equip continuéssim estudiant això ens va ajudar a que a la nit entre unes i altres a la nit ens poséssim a treballar i després totes haguéssim pogut fer una carrera universitària que en el cas de la Tania o altres després no s'ha fet. I això el moment en el que hi ets, la teva prioritat és fer esport però has de mirar més enllà, el que t'espera el dia després.

**12. Per què vas pensar que aquell era el millor moment per a retirar-te?**

Perquè t'ho explicava no' Abans poder compaginar els estudis amb el entrenament, realment era un esforç important. Ara al CAR hi ha un sistema adaptat. Els entrenaments són matí i tarda. Abans entrenàvem moltes hores i llavors era una carrera important. I amb tot l'equip, la decisió de retirar-nos no va ser d'una sinó va ser de tot un equip de dir: Ostres, quin bon moment totes, deixem passar que entra una generació nova i així va ser. Era un moment ideal, també portàvem molts anys (jo havia estat quatre anys amb la selecció). Ara si que la gent està durant més però fins a aquell moment no hi havia gent que estigués tants anys.

**13. Com et va afectar el moment tant dur de la retirada, el fet de que també tinguessis el suport de les companyes et va ajudar?**

Compartir aquesta soledat encara que fos a distància això era positiu. Al principi casi cada dos mesos ens continuàvem trobant amb les meves companyes, a Tarragona, venien a Salou a l'estiu, anàvem a Madrid...ens anàvem trobant no?

I el primer any va ser dur tornar als estudis de COU que jo havia deixat a mitges , començar el COU, gent nova, un sistema diferent i em va costar però el fet de després decidir estudiar INEF i tenir molt clar continuar vinculada al món del esport això em va ajudar molt.

De fet vaig començar INEF i vaig dir vull continuar fent un esport una mica de competició. Vaig provar a fer Aeròbic i no em va agradar, vaig provar atletisme abans d'anar a Barcelona un altre cop a fer INEF i tampoc, no?, l'atletisme era molt solitari i va ser fer INEF i començar a jugar a Rugbi. Hi havia un ambient d'equip, però el que jo trobava a faltar eren les meves companyes. També entrenàvem molt però teníem un equip molt conciliat i això també va ajudar a que tornés a fer esport d'alt nivell però d'una altre manera.

#### **14. Era molt diferent no?**

Si, era molt diferent. A veure vaig arribar a un campionat del món de Rugbi però la pràctica de jugadores de Rugbi no n'hi tantes com de gimnastes de rítmica. Per la proporció era més fàcil accedir-hi però sempre queda com podies estar en un campionat del món de Rugbi i de rítmica la mateixa persona però Bueno...

#### **15. Llavors, a partir de la teva experiència, Creus que seria necessari que els esportistes d'Elit tinguessin un suport i acompanyament al llarg de la seva carrera perquè aquest moment no fos tant dur i els hi sigui més fàcil de superar?**

Sí, si, jo crec que és bàsic. De fet al CAR a Barcelona, a Madrid i pel Consejo Superior de Deportes hi ha programes d'acompanyament a l'esportista en la retirada. S'hauria de fer un treball previ. Nosaltres durant el nostre entrenament en els dos últims anys treballàvem amb un psicòleg i la base era treballar per la competició, es va treballar una mica, jo crec que s'hagués tingut que treballar mes i després si que fem mes aquest acompanyament no? Quan l'esportista es troba molts cops sol no? De dir doncs ja no serveixes doncs ara ja no.

Ara el COE (Comitè Olímpic Espanyol) doncs té un programa d'ajuda als esportistes un cop...però, crec que hi hauria d'haver més esforços i el



mateix passa (jo també estic molt vinculada al món del futbol a través de la feina del meu marit i encara és molt més...no?.

El futbol és molt mediàtic però la retirada i el passar a no ser ningú, i ho veig, encara és molt pitjor perquè és gent molt coneguda o gent que no la coneixen molt però ha tingut molts recursos econòmics. El futbol fins ara, qualsevol jugador de Segona B o Segona A fins ara cobrava molts diners no? I de cop, acostumat a viure en un nivell de vida, baixar d'aquest nivell de vida, no tens aquests ingressos, no et reconeixen, no serveixes ni has estudiat...

Llavors, aquí, no és el mateix no, però crec que els clubs professionals haurien de fer una tasca més d'acompanyament, però bueno, és complicat no? Quan no hi ha un interès...és difícil!

**16. Tu et vas llicenciar en INEF, creus que és important compaginar els estudis amb la disciplina de l'esport i preparar el futur de qualsevol esportista?**

Jo sóc profe d'estudiants i també col·laboro alguna vegada amb el Nàstic. Aquests anys coordino a les entrenadores i vaig a donar un cop de mà, no? I donar-lis la ... de que continuïn estudiant, i de que hi ha temps de tot. Jo sempre dic que hi ha temps de fer gimnàstica i ser estudiant però un s'ha d'organitzar.

**17. Per tu com creus que és ser dona i esportista professional?, creus que ho tenen pitjor les dones que els homes per realitzar un esport d'elit tant exigent?**

Em... a nivell del dia a dia jo crec que és igual, és el mateix. A nivell mediàtic pues no hi ha color, està clar. Tots els exemples que busquem és molt evident però...jo no sóc molt partidària de fer les dones per una banda i els homes per un altre. A vegades som nosaltres mateixes les que

ens exclóiem, però està clar que a nivell mediàtic l'esport femení no té res a veure amb l'esport masculí.

### **18. I això a tu creus que et va afectar d'alguna manera?**

No, al contrari, el meu cas crec que va ajudar molt tant al món de la rítmica com al del Rugbi perquè la rítmica sempre s'havia vist com esportistes fràgils, que és un entorn tant dur, que després no creixen... tot el que envoltava a la rítmica com en el temps de la Tània no? Que es parlava malament de les entrenadores, de que el sistema... no?, quan jo havia viscut en aquell sistema, havia tingut la mateixa entrenadora... i després jo vaig poder jugar a Rugbi, vaig créixer, em vaig engreixar vint quilos fent peses i físicament estava bé perquè sinó no hagués pogut jugar a Rugbi no? I això va ser positiu en el seu moment per dir: "ostres ni uns són tant bons ni els altres tant dolents..." Vull dir que la rítmica té les seves coses bones i no s'ha fet tant malament com quan un esportista ha pogut canviar d'esport i continuar a un alt nivell.

### **19. Llavors, tu a quina edat et vas retirar?**

Als 18.

### **20. Creus que, en la gimnàstica rítmica o en el rugbi, hi ha una edat ideal per retirar-se? Potser depèn de l'esport no?**

Si, en el moment en que jo competia amb 14 anys vaig fer el meu primer campionat del món. Ara amb catorze anys no es pot, ara com a mínim n'has de tenir 16. Aquests dos anys ja els sumes a després no? Ara com que hi ha més facilitats perquè les esportistes puguin seguir estudiant, perquè puguin fer una vida més social que la que fèiem en el nostre moment llavors tot això permet que puguis aguantar més.

### **21. Ara en quines edats s'estan retirant doncs?**

Amb 24, bueno l'Almudena va fer el record i es va retirar amb 27 o amb 26 però amb 23... estan estudiant a la universitat i estan en actiu.

### **22. Si hagués de prendre aquesta decisió un altre cop, ho tornaries a fer? En el mateix moment en que ja ho vas fer o esperaries?**

Si, jo penso que els "timings" van estar molt bé. Si tornés a néixer dirien: Tornaries a repetir el mateix?, Sí. No? Jo tinc una filla i si em preguntessin tu deixaries que fes això?. Sí, si ell volgués, si a ella li agradés que ho fes perfectament no? Moltes companyes van començar i van venir a Madrid i no...i no podien... perquè clar, volien però no podien aguantar el ritme, no els hi compensava, llavors doncs marxaven. És no només tenir les condicions físiques sinó el voler i el poder mentalment, al final doncs és important.

### **23. Què li recomanaries a una dona que es planteja ara la seva retirada, que li diries?**

Doncs que disfrutés del moment que esta fent, competint no? Que després no pots tirar enrere no?. Que a vegades aquelles ganes de voler retirar-te i de voler acabar ja... Són moments a la vida que els has de viure en aquell moment perquè pensar que faré no? Aquell pensament que jo tenia abans, que teníem totes: que farem? Pues hi ha tota la vida, no? Hi ha tota la vida per sortir, tota la vida per anar de viatge, hi ha tota la vida per continuar estudiant, però per ser esportista d'alt nivell no hi ha tota la vida. És un moment i l'has d'aprofitar al màxim no? I l'has de gaudir.

## **24.L'esport aporta valors. Que t'ha donat tant la rítmica com el Rugbi?**

Jo crec que les amistats no? La relació amb la gent...molta gent que he conegut... i el tenir amics. Tenir amics. En el mon de l'esport és lo més...una medalla la tens penjada a casa i de fet, jo sempre dic, de fet, hi ha molts dels pares del cole (jo tinc tres fills i els porto als meus fills) i que no saben ni que jo he fet rítmica, ni que he sigut campiona del món, ni que... perquè això queda no? Però possiblement sàpiguen que jo tinc amigues de Madrid perquè realment és algo que és més important per mi que tot. I la confiança amb un mateix, doncs també això t'ajuda i bueno, l'experiència.

## Andrea Jardí



**1. En primer lloc t'agriria que revisessis les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:**

- a) Nom complet:** Andrea Jardí
- b) Edat:** 1990
- c) Esport:** Esqui
- d) Any de la retirada:** 2013

**2. En quina edat vas començar i com? (com et vas interessar per aquest esport..)**

Vaig començar de molt petita. Devia tenir 3 o 4 anys i els meus pare pujaven a la Vall d'Arán i ens agradava i res, vaig començar a esquiar amb ells i primer amb el CEVA, amb un club de la Vall d'Arán i després amb el CAR i bueno, poc a poc. Bé vaig anar esquiant amb el Club, em van portar a fer alguna carrera i cada vegada em va anar agradant més i bueno...

**3.Explica'm una mica la teva experiència com a esportista (quan comences a competir, quan comences a dedicar-t'hi professionalment,..)**

Vaig entrar amb 16 anys crec, i abans d'això hi han quatre anys de categoria infantil que corres "esqui-valla" i fas alguna carrera fora, dintre de ser nena es bastant seriós, però evidentment, fins que no passes a la categoria juvenil i això doncs no és tant serio.

**4.T'ha sigut fàcil compaginar els estudis amb l'entrenament?**

Bueno, la veritat, quan estava al cole no vaig faltar molt però poc a poc vaig anar faltant més i la ESO i el Batxillerat doncs estava en un cole que, la veritat, és que em van ajudar. Bueno, jo tampoc tenia molts problemes al cole i ho vaig anar compaginant i després quan vaig començar la carrera doncs anava més a poc a poc fent la carrera. Anava fent exàmens al juny i al setembre ho tancava pràcticament tot.

**5.Quin va ser per tu el millor moment de la teva carrera esportiva?**

Doncs van ser tres temporades abans de deixar-ho. Sí, les últimes van ser difícils i just l'anterior vaig fer el circuit de Copa d'Europa, vaig anar als Mundials i per mi va ser el millor any.

**6.Perquè, perquè va ser el millor? Perquè et va agradar o perquè vas quedar en bona posició, o perquè concretament?**

Bueno, per tot junt. Perquè al circuit de copa d'Europa i vaig fer alguna copa del Món i com a pistes i tipus de competició doncs disfrutes molt. Vas per pistes més difícils i vas a algunes que vas mes ràpid, ja tens mes seguretat, mes maduresa i no ho sé, ho disfrutes mes. I a més a més els resultats van sortir.

### **7.Llavors, m'has dit que potser els pitjors serien els dos últims?**

Bueno, quan em vaig fer mal, però, no, bueno, les lesions mes o menys es passen. Però els dos últims anys va ser perquè l'equip de la federació es va des estructurar una mica, vam esquiar menys i van ser durs.

### **8.Parla'm de la teva retirada: Com va anar?**

Bueno, aquests dos últims anys la federació, per temes econòmics o de estructura doncs ja no hi havia un equip fort que es pogués entrenar el que requeria, donés resultats i llavors l'últim anys doncs bueno, ja em van plantejar un equip amb el que no podia esquiar els dies suficients i no hi havia una estructura sòlida i vaig decidir que no s'assolia l'objectiu i que preferia deixar-ho. Bueno preferia deixar-ho, vull dir, va ser molt dur perquè jo amb el que he sigut mes feliç ha sigut amb l'esquí (encara ho enyoro) però, bueno, per seguir donant voltes pel mon sense poder aspirar a objectius alts, doncs no és el que jo volia.

### **9.Així doncs, en el teu cas, creus que el fet de ser dona t'ha perjudicat? O sigui que hi ha més suport econòmic pels esports d'homes que de dones?**

Sí, es podria dir que sí. Bueno, en les dones en l'esquí han sortit mes esquiadores bones però s'ha volgut que surtin nois i s'ha recolzat també molt al equip masculí. A veure, no ho sé, no sé si és ben bé per la situació que hi havia o si és pel fet de ser dona en sí. Sempre s'intenta recolzar als dos. Quan ja tens una esportista dona bona, anant a la copa del món (com lo que passava que hi havia la Maria José i després la Carolina) doncs s'ha intentat tirar molt pels nois...

**10.D'acord, o sigui que tu creus que les circumstàncies es van ajuntar i creus que no és del tot el motiu no?**

No, potser del tot no. Jo crec que ha sigut altres coses...

**11.Doncs així, al veure't obligada a prendre una decisió contra la teva voluntat et va costar, no? Si,** A veure, contra el que jo esperava aconseguir com a carrera esportiva però al final vaig ser jo que vaig decidir que no eren les condicions en les que jo creia que podia lluitar pels objectius que jo volia....! Bueno, si és du, perquè deixes de fer algo que t'agrada moltíssim però, bueno, mira, es segueix endavant i es fan altres coses...

**12.Com és la teva vida despès d'aquest moment?**

Bueno, en lloc d'estar pràcticament tot l'any fora de casa doncs estàs sempre aquí, vas a la Universitat i vas a classe pràcticament cada dia. Bueno, canvia bastant. El nivell físic havent deixat d'entrenar tant es nota molt...

**13.Has notat canvis físics?**

Sí, perquè bueno, quan estàs molt en forma no sé, et sens molt bé, no per res però s'està bé i ara doncs bueno, es nota, el físic... però bueno, poc a poc et vas recuperant i l'esquí doncs el vius d'una altre manera. Jo m'he posat a treballar amb el club amb el que jo havia estat de petita i també estic molt contenta. Estic vivint el mateix esport des de un altre perspectiva i també estic contenta. Estic aprenent altres coses i vivint-t'ho d'una altre manera.



**O sigui ara tens com un altre punt de vista i ho vius d'un manera diferent?**

Sí, d'una manera diferent per unes altres coses...

**14.Practiques algun altre esport o fas exclusivament esquí?**

Majoritàriament sí, jo feia una mica de vela a l'estiu i ho segueixo fent.

**15.Creus que, en el teu esport, hi ha una edat ideal per retirar-se?**

No, jo crec que depèn de com transcorre la teva vida esportiva. No, hi ha qui ho deixa abans i qui mes tard. Depèn de com t'hagi anat...no crec que hi hagi edat ideal per retirar-se.

**16.Què li recomanaries a una dona que es planteja la seva retirada?**

Sobretot que seguís fent esport, perquè al principi, no sé, jo vaig tenir una mica la reacció en contra. No em venia gens de gust i perquè tothom em recordava el mateix. I després, de seguida que hi he tornat, jo estava acostumada tota la vida a fer esport i deixes de fer-ho i et falta. I després quan el tornes a fer et sents molt millor.

No ho sé... aprofitar d'altres coses que no pots fer mentre t'estàs dedicant a un esport d'alt nivell i tot i amb això seguir lligada al que t'agrada. Sense haver de fer un drama d'haver deixat una cosa, al final, tard o d'hora, a la vida segueixes fent coses i els camins canvien i no he sé...sense fer un drama del tema, tenint ganes de seguir endavant fent una altra cosa.

**17.Llavors, sembla que tu t'ho has pres força bé o ara ja ho veus diferent...**

Bueno, és molt dur i ho enyores moltíssim però a veure, no et pots quedar amb lo...Ja has fet lo que t'agradava fer...ara és una altre cosa i ja està.

## Tania Lamarca



**1. En primer lugar te agradecería que comprobaras si los datos personales son correctos:**

- a) **Nombre completo:**
- b) Tania Lamarca Celada
- c) **Edad:** 34
- d) **Deporte:** Gimnasia Rítmica
- e) **Año de retirada:** 1997

**2. A qué edad comenzaste en el mundo de la rítmica y como fue el primer contacto con este deporte?**

Empecé con 5 años como actividad extraescolar, y lo tomaba como un juego porque me encantaba ir a gimnasia el día que me tocaba!

3. **Con catorce años acudiste a tu primer control para entrar en el equipo nacional y no fuiste escogida debido a que tu estatura estaba por debajo del 1,60m que buscaba la seleccionadora Emilia Boneva. ¿Como te sentiste?**

En ese momento fue un palo muy grande porque yo no podía hacer nada contra eso, con trabajo y esfuerzo puedes conseguir lo que te propongas pero crecer no era cosa mía.

4. **¿Podrías contarme como es tu experiencia cuando con 15 años dejas tu casa y los tuyos para entrenar duramente y entrar en el Equipo Nacional Absoluto?**

Fue una experiencia totalmente positiva, fue duro dejar a los míos pero estaba haciendo lo que me gustaba y era feliz en el equipo haciendo lo que mas me gustaba hacer.

5. **Entrenaste de lunes a sábado hasta 8 horas diarias o más en el año previo a los Juegos Olímpicos, y todas las gimnastas de tu equipo tuvisteis que dejar los estudios. Visto en la distancia...¿Volverías a hacerlo? ¿Crees que es importante compaginar los estudios con la disciplina del deporte y preparar así el futuro de cualquier deportista?**

Volvería a hacer las cosas porque siempre aprendo algo de todo y la gimnasia me ha enseñado muchos valores de los cuales hacen que ahora sea como soy como persona, pero si es verdad que los estudios es algo que se debe compaginar y no dejar abandonados, aunque cueste mas tiempo pero seguir. Porque tu carrera deportiva acaba y después hay que estar preparado para afrontar la “vida real”.

**6. Cuál fue para ti el mejor momento de tu carrera deportiva?**

A nivel deportivo sin duda la medalla olímpica, a nivel personal cada minuto que viví con mis compañeras. Algunas de ellas son como mis hermanas a día de hoy.

**7. Y el peor?**

Mi retirada sin dudarlo. No fue una decisión personal y eso para cualquier deportista es lo peor que le puede pasar retirarse sin querer hacerlo.

**8. En noviembre de 1997, abandonas la concentración del equipo nacional debido a que superas el límite de peso establecido en 2,7 kilos por encima del peso exigía la seleccionadora. ¿No crees que una exigencia tan estricta podía provocar problemas de tipo anoréxico en las chicas de esa edad? Imagino que debió ser un momento muy duro.**

Fue lo peor que viví y por suerte ya no se exige ese tema de esa manera, si es verdad que yo tenía un apoyo muy fuerte por parte de mi familia y yo nunca iba a dejar que mi sueño estuviera por encima de la salud pero si fue una etapa muy dura.

**9. ¿Como te habías imaginado que sería tu retirada?**

Cuando yo lo eligiera y feliz de hacerlo.

**10. ¿Crees que sería necesario que los deportistas de alto nivel tuvieran un apoyo y acompañamiento a lo largo de su carrera para prepararlos para dar este paso?**

Si creo que los deportistas necesitan sobre todo un apoyo cuando se retiran porque nunca están preparados para eso.

**11. Después de estar en la cima de la élite, con el palmarés tan brillante que tienes, ¿como se vuelve a una realidad más cotidiana?**

Al principio cuesta mucho, yo no me adaptaba y además de repente todo el mundo que esta a tu lado cuando estas arriba desaparece y eso a la edad que yo me retire cuesta mucho de asimilar pero con apoyo de los míos que nunca se rindieron para ayudarme salir adelante.

**12. ¿Te ha costado mucho incorporarte al mundo laboral?**

Si me costo mucho y de hecho cada año estoy buscando proyectos y reinventándome, no puedo estar quieta y la medalla no ha hecho que yo tenga ningún trabajo, es algo que me queda a nivel personal no profesional.

**13. ¿Cómo es ser mujer y deportista profesional?, ¿crees que lo tienen peor las mujeres que los hombres para realizar un deporte de élite tan exigente?**

Creo que tenemos que demostrar mas para obtener menos y eso es lo injusto cuando precisamente el deporte femenino nos da muchas alegrías.

**14. En la gimnasia rítmica, ¿hay una edad ideal para retirarse? No hay ninguna perfecta y además a día de hoy las gimnastas ya son mujeres y ha aumentado la edad de las gimnastas.**

**15. ¿Que te ha aportado la rítmica?**

Valores como esfuerzo, trabajo en equipo, compañerismo..... me ha enseñado a que si se quiere se puede y a no rendirme nunca.

## Hermínia Mata



**1. En primer lloc li agrairia que revises les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:**

- a) Nom complet:** Hermínia Mata
- b) Edat:** 58
- c) Esport:** Gimnàstica Rítmica
- d) Data de retirada:** 1975

**2. A quina edat va començar i com? Com es va interessar per aquest esport?**

Vaig començar cap els 11 anys a l' Institut Maragall de Barcelona, formant part d'un equip de nivell escolar que participàvem als campionats d'Espanya Escolar fent exercicis de Gimnàstica Esportiva i de Rítmica.

**3. Expliqui'm la seva experiència com a esportista (quan comença a competir, quan comença a dedicar-se professionalment,..)**

A la primera aparició al Campionat d'Espanya Escolar em van seleccionar per formar part a l'exhibició final de cloenda dels campionats fent un exercici individual de Mans Lliures. Vaig participar posteriorment, a tots i cada un dels anys de la meua etapa d'estudiant de Batxillerat als Campionats d'Espanya de conjunts on fèiem tan Gimnàstica Rítmica com Artística (Gimnàstica Educativa). A la etapa Universitària vaig anar a Madrid a fer els estudis d' INEF i em van seleccionar per l'Equip Nacional de conjunt de Gimnàstica Rítmica, aconseguint una medalla de

plata a un Campionat Internacional a Hamburg (Alemanya) i una medalla de bronze al Campionat del Mon de Madrid al 1975.

#### **4. Quin va ser per vostè el millor moment de la seva carrera esportiva?**

Quan vam acabar l'actuació del Campionat del Mon i ens vam adonar que tot els esforços havien merescut la pena...va ser una gran emoció per totes.

#### **5. I el pitjor?**

Va ser quan estàvem a Bulgària fen una concentració durant dos mesos seguits (Juliol i Agost) per preparar el mundial, entrenàvem 9 hores i estàvem lluny de les nostres famílies i amics i teníem que seguir una disciplina molt marcada i de la que no teníem costum. A nivell físic i psicològic va ser molt dur.

#### **6. Parli'm de la seva retirada: Quin va ser el motiu?**

Principalment ho tenia clar, estudiant els pros i els contres, jo acabant la carrera de Educació Física volia tornar a Barcelona la meva ciutat i començar a treballar. Els meus propòsits dintre el mon de la competició d'alt rendiment els havia aconseguit i superat totalment. Les compensacions que rebia no eren suficients per quedar-me mes temps a Madrid.

#### **7. Quan va prendre la decisió de retirar-se?**

No ho recordo be però crec que quan estàvem de concentració a Bulgària al 1975.



### **8. Per què va pensar que aquell era el millor moment?**

Ho he comentat anteriorment...i creia que no aconseguiria millorar els èxits que havíem aconseguit fins aleshores.

### **9. Com li va afectar la retirada?**

Realment passar de gimnasta i entrenar tantes hores a fer el paper d'entrenadora es un canvi molt gran i no es tan fàcil fel sense transició. T'adones que segueixes amb molt bona forma i no ho vaig aprofitar competint d'alguna manera.

### **10. Com ha canviat la seva vida des que es va retirar?**

Em vaig dedicar a ensenyar Gimnàstica Rítmica a la Universitat i a entrenar al Club Esportiu dels millors de Barcelona, remunerat per la Federació Catalana. Professionalment i com a persona m'ha servit enormement haver format part del Equip Nacional i haver gaudit de les millors entrenadores internacionals.

### **11. Encara practica esport?**

Si

### **12. Ha notat canvis físics en el seu cos?**

Vaig tenir lesions lleus en la etapa de gimnasta. El meu cos actualment està prou be tenint en compte que tinc 58 anys i segueixo donant classes de Rítmica. He intentat seguir entrenant al nivell que correspon a cada edat.

### **13. Com és ser dona i esportista professional?**

Jo ho vaig viure amb il·lusió perquè m'agradava molt l'esport que feia però alhora m'adonava de la poca repercussió dels nostres èxits. En tot cas inclòs es donaven informacions capcioses de que fer aquest esport era pernicios per la salut.

**14. Va afectar ser dona a la seva decisió de retirar-se?**

No ho se, segurament si haguéssim vist recompensats els nostres esforços a nivell social i econòmic, donant valor al que fèiem potser si.

**15. Creu que, en el seu esport, hi ha una edat ideal per retirar-se?**

No! Depèn molt de les circumstàncies particulars de cada persona.

**16. Què li recomanaria a una dona que es planteja la seva retirada?**

Que tingui clar el perquè vol deixar l'esport. Que es pregunti si realment li compensa treballar al màxim tan físicament, com anímicament i econòmicament. Per seguir a l'alt rendiment crec que s'ha de tenir il·lusió i uns propòsits que es puguin aconseguir.

## ANNEX 6

### Entrevistes a tècniques

#### Beatriz Galilea



**1) En primer lloc t'agrairia que revisessis les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:**

**a) Nom:** Beatriz Galilea.

**b) Professió:** Psicòloga del Centre Mèdic adscrit al Centre de Tecnificació Joaquim Blume.

**c) Lloc on treballa actualment:** Ja fa 31 anys que treballa aquí.

#### **2. Expliqui'm la seva carrera professional com a tècnic (abans de treballar on actualment)**

Jo vaig estudiar psicologia i quan feia tercer vaig agafar una època de vagues, de moltes vagues (el curs es va reduir a quatre mesos de classe) i vaig entrar en una crisi.

Coneixia molt a la psicòloga que estava en el centre que aleshores es deia "Centre de Medicina Residència Blume". Vaig venir a veure-la i ella en aquells moments tenia molta feina perquè estava a punt de inaugurar-se l'INEF i estava molt ocupada en això i em va dir: si vols ajudar-me de "matxaca"? i li vaig dir que si. I vaig començar a venir i vaig veure que la psicologia m'agradava i vaig treure'm la carrera. Ella

estava casada amb el seleccionador nacional de natació d'aquella època americana, i a ell se li va acabar el contracte de feina i va decidir marxar. Ella el va acompanyar. Això es va quedar una mica enlaira però jo seguia venint a fer practiques (en aquell temps feia quart) i gràcies a uns professors que em van tutelar els professors de psicologia de INEF (Josep Roca). Vaig acabar la carrera i va sortir una plaça que era de professora de l'escola de psicologia catalana d'entrenadors però no la vaig guanyar, però immediatament va sortir aquesta plaça que aquest cop la vaig guanyar.

Sense saber res em vaig trobar amb un departament que havia de reflotar i vaig començar a treballar i vaig fer un màster primer en psicologia clínica, després vaig fer un postgrau en psicologia de l'esport (al 92) i fonamentalment la meva trajectòria acadèmica ha estat dirigida cap aquí.

### **3. Sempre ho has volgut dirigir cap a l'esport?**

Jo tenia molt clar que no volia fer psicologia clínica, es veritat que el món de la prevenció a mi m'agradava molt i en l'esport es pot fer molt treball de prevenció...treball psico-educatiu i vaig trobar que era un àmbit on es podien fer coses noves perquè no estava massa explotat, que hi havia una necessitat claríssima i em va agradar molt. I m'he convertit en una enamorada de la meva professió.

### **4. Esta molt bé, I tu mai has fet esport?**

Si jo era gimnasta, una gimnasta molt dolenta i una lesió em va fer abandonar l'esport.

## **5. Estaves en un nivell alt?**

6. Jo entrenava en aquell moment en un gimnàs que era molt famós que es deia Joaquim Blume. La meva vida sempre ha estat relacionada amb Joaquim Blume que era un gimnasta, el primer gimnasta olímpic. Anava a aquell gimnàs però era molt dolenta i a mes em feia molta por competir.

## **7. Però eres gimnasta d'artística?**

Si, no existia en aquell moment la rítmica quan jo tenia catorze anys. A mi m'agradaven molt els aparells però al catorze anys em van diagnosticar una malformació a la cadera i vaig tenir que abandonar l'esport en general. No podia fer pràcticament res. Només podia fer exercicis de reeducació, reeducacions posturals i després ja em van tenir que operar. O sigui que em va apartar del esport una lesió.

## **8. I ha tingut a veure el fet d'haver practicat esport abans perquè volguessis treballar aquí?**

Jo vinc d'una família d'esportistes, els meus pares es van conèixer a través de l'esport, o sigui que l'esport sempre ha sigut un factor molt familiar per mi, o sigui que no ha sigut una novetat i sempre hem sigut molt espectadors esportius, a mi m'agrada molt mirar l'esport.

## **9. Tu ara tractes amb molts esportistes, el teu dia a dia com a tècnic com és?**

Canvia molt en funció de la temporada. Ara que estem a principis de temporada, la meva feina és fer la exploració inicial de la temporada. Igual que passen per la revisió mèdica, passen per una revisió

psicològica i el que faig és una entrevista individual avaluant factors psicològics que tenen a veure amb el rendiment i els hàbits de vida que t'explicava abans.

Això és la tasca més important que faig en aquests moments. D'aquesta avaluació decidim amb els entrenadors la tasca que continuaré fent al llarg de tota la temporada. El que passa és que més enllà d'aquest treball amb els esportistes i sobretot amb els entrenadors, jo treballo molt amb els entrenadors, assessorant als entrenadors. També faig una tasca docent perquè l'INEF ens envia alumnes de pràctiques, el màster en psicologia del esport de l'Autònoma ens envia alumnes també de pràctiques, per tant hi ha una vessant de docent també de treballar ensenyant psicologia de l'esport.

**10. I has dit que ara és el inici de temporada, durant la temporada has tractar-los més en altres ocasions?**

Bé, decidim fer una intervenció en programes d'entrenament psicològic per millorar habilitats psicològiques o bé sempre hi ha demandes individuals.

Aquell esportista...doncs mira, una situació que es dona moltíssimes vegades a principis de temporada és l'adaptació als programes. O sigui els becaris/àries noves que entren per primera vegada i s'han d'adaptar; hi ha episodis de nostàlgia...nois i noies que troben a faltar el que han deixat...són molt joves quan vénen aquí.

Adaptar-se a la exigència d'entrenament, la majoria d'ells doblen com a mínim els entrenaments, per tant aprendre a tolerar l'exigència, aprendre a gestionar que tenen un temps per estudiar i que després han d'estudiar...Tot això dona feina.

**11. Llavors tu has estat tractant amb esportistes de tota mena, amb els que acaben de començar i amb els que es retiren. Tu has hagut de intervindre en algun cas d'esportista que s'hagués de retirar?**

Si, molt sovint. És una demanda molt habitual que fan els esportistes. Vindre a parlar perquè s'ha de preparar la retirada.

**12. Em podries explicar com és el procés de la retirada?**

La primera cosa que a mi m'interessa saber és si està decidit a retirar-se, perquè hi han esportistes que saben que en algun moment arribarà aquella data i el que fan és consultar però per tenir una aproximació de que és el que sentiran...per fer com un treball mes preventiu, per dir bé m'he de preparar.... Que em pot passar això..

Hi ha esportistes que la consulta la fan quan han decidit i llavors el que vol és que tu l'ajudis en tot el procés no, com donar la noticia, com competir perquè el seu rendiment ja no és aquell amb el que es reconeixien no, per tant acceptar que és que hi ha altres millors i no que jo sóc dolent.. o que he empitjorat, és que hi ha altres que són sempre millors; que això és el que ens ensenya la competició...que sempre hi haurà algú millor que tu i que pot guanyar-te ...fins i tot en el últim segon no.

**13. Llavors, tu que has tractat amb tot tipus d'esportistes... Creus que hi ha diferència entre la retirada entre un home a una dona?**

Jo es que cada vegada penso que hi ha menys raons diferencials entre homes i dones, des del punt de vista psicològic. Des de el punt de vista psicosocial no, però des de el punt de vista psicològic si. Psicosocial seria mes per una demanda des de el col·lectiu en el que pertanyem. Nosaltres estem dins d'un col·lectiu social.

De vegades hi han variables de tipus cultural, de tipus familiar... que ens porten a prendre aquesta decisió; per exemple tu has posat abans l'exemple... aquella atleta que es planteja que vol ser mare. Ha de prendre una decisió de o bé una retirada temporal, moltes vegades són temporals, després a veure com es trobarà i que és el que ha perdut...O bé una retirada definitiva.

Però si estiguéssim parlant de una retirada per una malaltia o per una lesió... pràcticament dona el mateix eh, el gèner, es important tenir un anàlisis molt clar de tots aquells antecedents que hi han al voltant de la presa de decisió de la retirada.

Jo me'n recordo d'un cas d'un esportista...el seu nivell era internacional i a la seva especialitat un dels millors i va arribar un moment (de fet ens vam conèixer perquè ell volia preparar la seva retirada) i va venir a buscar-me per programar la seva retirada.

**14. A partir de el moment en que et venen a veure per preparar la seva retirada, tens algun mètode estructurat o organitzat per començar a tractar-los?**

De fet com ja t'he suggerit que et llegeixis el programa de la Stambulova perquè jo vull ser una mica fidel a lo que ella proposa:

Lo Primer fer un anàlisi lo més realista possible i sobretot acompanyar a l'esportista... que prengui consciència de les raons per les quals ell està començant a plantejar-se aquesta decisió.

Llavors buscar reorganitzar el seu futur, de fet, en el fons la transició esportiva no és diferent a qualsevol altre transició des del punt de vista vital.

Pot ser econòmica...per molts esportistes econòmicament és una gran pèrdua...perquè lo que reben en segons quins fitxatges no ho aconseguiran amb altres tasques...o no podran assegurar-ho la resta



de la seva vida perquè es jubilen molt d'hora, però és important dir: Bueno anem a fer un plantejament del nou futur, per tant, si anem a fer un plantejament del teu futur quin pla d'acció pot acompanyar-ho? Que estàs disposat o disposada a fer? És en aquest sentit el treball.

**15. Doncs com has dit que les retirades són bastant iguals el mètode és el mateix tan per dones com per homes no?**

Jo no puc assegurar-t'ho perquè no tinc present cap estudi que ho compari homes i dones però per la meva experiència no he trobat grans diferències que diguin això és una raó masculina i aquesta és una raó femenina. Home en la maternitat, l'home no pot ser mare.

És pare no mare per tant el part no el pot fer l'home i per tant la dona hi ha una temporada encara que sigui petita que s'ha d'apartar de l'activitat esportiva però més enllà d'aquesta raó que és més biològica no hi han grans raons.

**16. Be, jo he llegit que les dones al ser més sensibles que els hi afecta tot mes, pot influir que els homes siguin menys sensibles i no els hi afecti tant les coses que els hi passen i això sigui una causa que també influeixi a l'hora de retirar-se?**

És que jo no penso que l'home sigui menys sensible que la dona. Des de el punt de vista emocional, les emocions no són molt diferents. Les causes poden ser una mica diferents; l'home esportista plora també, l'home esportista es desespera i es desil·lusiona igual que la dona. Des de el punt de vista emocional les reaccions poden ser molt semblants, la causa pot ser originada per diferents raons això si.

**17. I per acabar, que recomanaries tu a una dona esportista que s'estigui a punt de retirar o que no tingui clara la decisió?**

Home, jo crec que fer una consulta amb un professional penso que sempre és un guany no és una pèrdua. Pot ajudar i de fet és una guia. Moltes vegades no prenem decisions perquè tenim moltes pors a lo desconegut. La decisió del abandonament és una decisió davant d'una situació desconeguda. A més si pensem que l'esportista quan escull la vida d'alt rendiment, es pot passar al menys 15 anys lligat amb aquesta activitat, amb una població determinada, també fa amics i l'abandonament genera un canvi vital. Això sempre et provoca una mica de respecte; pues bueno, anem a baixar potser el dramatisme, anem a dissipar pors i a això pot ajudar-te un professional.

**18. I alguna vegada t'ha passat que algú ha vingut amb la intenció de retirar-se i després d'aquest tractament ha deixat estar la idea?**

Molts cops, perquè jo t'he dit que una de les coses més importants, penso, que en el moment de prendre aquesta decisió és l'anàlisi objectiu de les raons d'aquesta presa de decisió.

De vegades, la decisió de deixar-ho tot, és molt reactiva a una frustració, llavors que al final sigui la retirada pot ser molt perillós de cara a la construcció de la teva autoestima i de la teva confiança personal.

**19. Perquè clar, són decisions que es prenen molt en calent no?**

Si, Molt en calent. Si tu contemples la possibilitat de que ha arribat el moment, anem a parlar tranquil·lament. No anem a parlar-ho des de lo emocional perquè m'acabo de frustrar. Jo Me'n recordo tant d'una nedadora que era excel·lent i a més tant treballadora...però era una noia que lluitava en el moment d'organitzar la selecció amb una

entrenadora que pràcticament tenien el mateix temps i me'n recordo que ella sempre em deia: "es que si no em crida el seleccionador jo ho deixaré perquè entrenar amb tanta intensitat, tant de sacrifici perquè no em cridi"...i jo li deia: però el temps és el que defineix a qui crida, tu no abandonis! tu no abandonis! I va arribar un moment en una competició on van fer pràcticament les mateixes marques totes dues i el seleccionador no va tenir més remei que cridar a totes dues. Quan va tornar de la selecció ella em deia: "ostres si m'hagués deixat portar no hi hagués anat".

## **20. Clar**

Va continuar més temps, però ella estava desesperada; pensava que no seria capaç de tolerar aquella pressió, o sigui no era l'esport que li deia has arribat al teu màxim, es que era ella que dubtava de la seva capacitat de tolerància.

## Susana Regüela



**1. En primer lloc t'agairia que revisessis les següents dades personals per tal de verificar que són correctes:**

**a) Nom complet:** Susana Regüela Sàez.

**b) Professió:** Psicòloga en les transicions esportives.

**c) Lloc on treballa actualment:** al CAR i en exclusivitat.

**2. Has estat mai a l'altra banda, es a dir, has practicat algun esport?**

Si

**3. Quina és la teva experiència com a esportista?**

Jo vaig fer llançament de pes i martell, d'atletisme, des de els dotze anys fins als trenta. Vaig entrar al CAR la temporada 92-93. Llavors allí vaig acabar el COU, vaig estudiar psicologia perquè era la carrera que

em motivava, que m'agradava. Després, dins del centre, amb el psicòleg que em portava, em va sortir l'oportunitat de fer aquí unes pràctiques i un treball de investigació i llavors em vaig ficar en aquest món.

**4. Explica'm, en unes pinzellades, la teva carrera professional com a psicòloga de l'esport**

Des del centre, quan jo vaig fer aquestes pràctiques, em van oferir la oportunitat de generar un servei, que es diu Servei d'Atenció a l'Esportista. De crear-lo, en el 2004, on l'objectiu era treballar en el desenvolupament de l'esportista més complet. No només centrant-nos en la seva carrera esportiva sinó en la seva formació, en la seva inserció en el món laboral i en les transicions. Vale?, a partir de crear aquest servei, vaig començar a treballar amb esportistes, ja et dic, no per millorar el rendiment esportiu sinó per equilibrar tot el seu desenvolupament mentre estan fent esport i una vegada deixen l'esport.

I tot això ho vaig fer a través de veure com treballaven a nivell internacional, sobretot a Austràlia, Canadà i França i allà vam fer aquest programa.

**5. Parlem de l'actualitat: quin és el teu dia a dia en la teva feina.**

Actualment som tres persones que estem al servei i cadascú te unes funcions diferents. L'evolució dins de la meva carrera professional ha anat creixent en responsabilitats més de gestió i ara, el que em centro

sobretot, és en la fase de la retirada i sobretot en els aspectes més emocionals i d'entorn, Vale?. Perquè la part acadèmic-vocacional i la part més a nivell de necessitats econòmiques, ho treballem amb l'orientadora laboral.

**6. Tu has fet una tesis doctoral sobre el canvi de vida dels esportistes i la seva transició a una vida fora del esport. Com tractes els casos d'esportistes retirats? tens un mètode per preparar el procés? en que consisteix?**

Bé, distingim varies fases:

La fase, en la qual, un es retira com un procés. O sigui que ha anat fent coses i s'ha anat preparant per aquesta transició normativa, Vale?. Utilitzem un model, que es diu model holístic de Wylleman. Aquest model el fem servir com un model de treball. El model holístic, el que fa és, posar en un mateix quadre tant el desenvolupament del esportista a nivell esportiu, psicosocial, evolutiu, acadèmic-vocacional i a nivell financer. Vale? I llavors el que fem és, entenem que l'esportista viurà unes transicions que es diuen normatives, que són aquelles que tu saps que passaran.

Nosaltres treballem sobre tres transicions:

- que és la transició acadèmica que es fa al final del batxillerat, on has de decidir si aniràs a la universitat, si aniràs a un cicle, si ho deixaràs, Vale?
- la transició normativa de inserció en el món laboral, tot això compatible amb l'esport.

- i la tercera és la retirada, és una fase més.

Per això et dic que treballem com un procés. I treballem des de que entren al centre fins que marxen, donant una vigència de dos anys i en cas de que necessitin algun acompanyament o algun assessorament fora d'aquest temps, si tenim la possibilitat i el temps, doncs també l'acompanyem.

Llavors aquesta ha estat la meva evolució professional. Quan dic que a canviat a un pla mes de gestió és perquè després, al 2011, jo vaig presentar la meva tesis doctoral sobre: "El projecte personal, com a eina per les transicions esportives", no sé si tu l'has vist?

**- Si, si, me'l he mirat**

Llavors, hi va haver un canvi de direcció al centre i em va dir que fes un projecte sobre l'àrea de formació dins del centre. I ara, el que faig, és dirigir la part de residència, que és on viuen els esportistes, el departament de tutors, que són els que els ajuden en aquesta adaptació i en la convivència en el centre, el servei d'atenció a l'esportista ( que és el que t'he explicat que és on va néixer tot al 2004) i finalment, la coordinació en el Institut del CAR. Vale?

I actualment és el que estic fent. Estic més en la part de gestió i atenent a casos molt concrets de retirada o de transició, que els meus companys, per qualsevol raó, pensin que és millor que comenci a treballar-ho jo.

## **7. Llavors, quins temes tractes en els casos de transició o retirada, quins són els casos més comuns i freqüents?**

Val, el primer tema que pots trobar-te és quan l'esportista es comença a plantejar que passarà quan es retiri i que ha de fer per aquesta retirada. Pensa que en aquest moment, és en el qual tu comences a dir: "Ostres, em queda poc" o "tinc una lesió molt greu i no ho veig clar"... Llavors, hi han dos tipus de treball, no?

Quan és una retirada planificada, que l'esportista ja preveu que li queda un any o any i mig i que vol començar a fer coses... O una retirada mes traumàtica que és involuntària. Que és per una lesió o per una des-selecció o perquè algú ja no confia en ell... Vale?, llavors, l'afrontament de cada cas és diferent.

En el primer, en el qual tu tens temps per començar a treballar, valores el impacte d'aquesta retirada en el seu estil de vida. Vale?,

Llavors valores aquests quatre aspectes que et deia:

El financer, o sigui, com estàs tu econòmicament per viure fora del esport.

L'acadèmic-vocacional, si tens una carrera professional mes o menys definida, si tens algun lloc en el mercat laboral que hi tinguis interès

Després l'entorn, quin impacte tindrà en el teu entorn el fet de que tu vulguis retirar-te. Val?, i si aquest entorn ho entendrà o hi posarà dificultats...

I després a nivell emocional, aquests canvis que poden suposar per tu, vale?



Si ho treballem en temps, mirem quin és el camp que hem de començar a prioritzar...A vegades, és el acadèmic-vocacional, perquè no ha tingut temps d'equilibrar-ho o perquè és necessari perquè no hi ha uns ingressos immediats i em de començar a fer un perfil professional, comencem per aquest camp, val?. I després, si el impacte emocional, aquesta pèrdua, per exemple, és molt alt, en quan a estil de vida, en quan a amics. Bueno, sobretot són hàbits i tot això... doncs treballem per aquí. Val?

Si hi ha alguna cosa d'entorn, llavors el que intentem és acompanyar-lo perquè aprengui a gestionar aquest entorn i com l'ha d'afrontar. Val?

**8. Bé, aquest és el protocol que apliqueu en cas de retirada, i en les transicions feu el mateix?**

Bueno, com són tres transicions totalment diferents, Val?, o sigui, la transició final significa construir un pont per un canvi d'estil de vida absolut, Val? La transició de final de Batxillerat, per exemple, és sobretot identificar quin tipus d'adaptació necessites al teu estil de vida i al teu entrenament en quan al canvi acadèmic que patiràs.

Normalment nosaltres treballem amb gent que ha estat estudiant aquí, que ha tingut tots els recursos i està tot adaptat i llavors el que fem és buscar quines universitats o quins estudis poden encaixar mes en el teu perfil, quines t'estan donant més solucions per fer-ho mes compatible amb l'esport, quin tipus de matrícula hauries de fer...si una completa o inter-mitja, Val? Va mes per aquí.

En el món laboral ja ho treballa la meva companya, que és l'Anna Benito, que aquí ja es treballa mes el currículum, es treballa mes

quines competències s'han de millorar, identificar els sectors on pots treballar, quin tipus de pràctiques has de fer perquè el teu perfil no perdi qualitat pel fet de continuar fent esport...tot això...

**9. I centrant-nos en les esportistes femenines, a nivell psicològic, creus que afronten de forma diferent la retirada, un home que una dona?**

Mes que ser home o dona, és el nivell d'implicació que has tingut en l'esport i el que l'esport d'alguna manera ha limitat el teu desenvolupament. Per exemple, en hoquei masculí hi ha un tipus de retirada i en sincronitzada hi ha un altre tipus de retirada. No és pel fet de ser home o dona, sinó és per l'estil de l'esport. De l'entrenament de l'esport i del temps que tens.

**10. O sigui, afecta la forma en la que s'ha treballat aquest esport?**

Si, perquè el procés per arribar a un final de carrera en un home, a hoquei per exemple, han tingut temps de fer una formació molt més completa i en el cas de la sincronitzada, tenen una dedicació més alta, equilibren d'una manera molt diferent els estudis o la inserció al món laboral en actiu que casi és incompatible. Llavors, et trobaràs en situacions que necessitis un treball més llarg en el pla acadèmic-vocacional i també en el pla emocional, perquè l'estil de vida canviarà absolutament.

**11. I com afecta mes a nivell emocional?**

Emocionalment afecta d'una manera o altre segons el tipus de retirada, si és voluntària o involuntària. El sexe està influint? Les dones

normalment s'ho pensen abans lo de retirar-se. Perquè? Doncs perquè hi ha un factor, que és la maternitat. Però també si tenen una carrera esportiva d'alt nivell i estant rebent una beca ADO, actualment aquesta beca quan una esportista es queda embarassada li continuen donant durant dos anys, per donar-li temps a tornar a l'esport.

Llavors si anem a casos concrets per exemple: Gemma Mengual té un fill, es retira i quan vol tornar és un tema de des-selecció per part de l'entrenadora. Llavors aquí estaríem parlant d'una retirada involuntària (encara que el procés de rescissió l'ha pres ella i al final ha decidit deixar-ho). Llavors, no és tant per l'embaràs sinó que és per un tema de des-selecció.

Un altre cas, el cas de l'Andrea Fuentes, clar hi ha una carrera esportiva llarga, hi ha un treball previ de dir «Ostres ja estic acabant» i hi ha un procés de treball anterior. Al final el desencadenant també ve donat (o sigui el moment de retirada) per un factor extern que li ajuda a prendre la decisió, encara que ella ho veia que arribava el moment. Abans de la Olimpíada de Londres ja sabem que aquesta és la última olimpíada i ja comencem a treballar coses. Vull dir, no és el tema tant de si ets home o dona com de dir si és voluntària o involuntària.

També hi ha un altre factor, encara que sigui voluntària, si tu a la teva carrera esportiva no has assolit els èxits que pensaves... doncs a vegades s'ha de treballar el fet d'assumir els resultats i gestionar aquesta decepció del rendiment, que potser en les dones té una mica més de impacte que en els homes, però t'ho dic sense tenir cap estudi ni res.

## **12. Quins motius creus que són els més habitual que impulsen a una esportista a retirar-se ?**

Per edat, per problemes personals, familiars o socials.

Que en algun moment no tinguis recursos econòmics per poder continuar en la carrera esportiva i això també t'obligui a deixar la carrera. O potser, que a la teva família hi hagi un dalt a baix i tu hagis d'assumir un rol i ho hagis de deixar per buscar altres recursos o altres fonts. En funció de si la font de ingressos familiars és l'esport, potser hi ha un allargament de la carrera, però això després té un cos emocional també.

També factors econòmics, d'esgotament psíquic o físics (per alguna lesió), per problemes de no estar convocats o per falta de motivació simplement.

Els factors són:

Edat, lesió, moment de la carrera esportiva, saps, que ja has arribat a tot i dius «ja en tinc suficient». Desmotivació, saturació...però quan ens trobem en casos de desmotivació i saturació intentem treballar-ho perquè el que sempre intentem és que la decisió de la retirada sempre sigui des de la calma. No des de el moment calent.

### **13. Quines diferències hi ha entre la retirada d'un esportista més mediàtic a un més anònim?**

Bàsicament, la gestió del impacte de la retirada, quan és d'un esportista mediàtic, has d'anar amb molta cura amb la informació que tens. O sigui, no es pot filtrar que una persona esta pensant en la retirada perquè això pot tenir un perjudici en els seus ingressos, en la seva imatge...Llavors, l'esportista ha d ser molt curós en les comunicacions que fa (si esta en el procés en el que s'està plantejant la retirada) i en el moment en que ho vol comunicar, perquè en els mediàtics si que s'ha de fer una comunicació, doncs ho has de tenir mes o menys planificat. I l'ordre de amb qui ho faràs, i les cartes i una mica com serà aquell moment i com ho vols fer.

En el cas d'un anònim, aquesta part la pots desestimar, però has de treballar més la part dels recursos que tindrà, en aquest moment de impàs, construint o generant aquest pont de transició. Per exemple, un anònim que vam tenir de gimnàstica artística masculina, que aquestes són unes retirades joves (amb 18-19 anys) doncs, el que treballes sobretot, és en generar aquest perfil, que ha de tenir una continuïtat. En aquest cas, per exemple, vam intentar buscar (acompanyats amb el entrenador, en aquest impàs) una feina que comencés a tenir uns ingressos perquè pogués buscar-se una solució fora del esport. Vam treballar també el tema del acomiadament de la competició, que això és un tema que treballem amb tots, però bàsicament en el que sol tenir més impacte emocional és en el mediàtic. Però tot va en funció de les causes que ho provoquin eh?. Ara estic parlant de retirades voluntàries.

#### **14. Què li recomanaries a un esportista que ara s'estigués a punt de retirar?**

Bueno, primer, jo crec que ha de fer un esportista quan es planteja la retirada és buscar el moment de retirar-se. O sigui, que no sigui un matí que m'aixeco i dic que em retiro. Sinó que: «Ostres, crec que ho he de deixar». I es planteja: «Quan ho deixo?» «Quin és el millor moment per deixar-ho?» «Quin és el millor moment i com he de construir aquest moment?» perquè? Per no sortir de l'esport amb una tristesa, saps? «O amb un m'he deixat de fer alguna cosa».

Aquesta és una de les primeres coses que faria. Que sembla molt evident però a vegades, les retirades són: m'aixeco un dia i es com «Ostres ja ho he decidit i ho deixo». Quan et ve aquest pensament és: doncs «he decidit això». Quan és el millor moment per fer-ho?

El segon tema que li aconsellaria o que li diria que és important és:

«Que tinc de l'esport, que m'emporto i puc fer servir fora?», o sigui, l'esport en que m'ha ajudat, que m'ha construït que em doni valor fora de l'esport.

Segona història és vale, si jo decideixo que vull retirar-me i m'ho plantejo per d'aquí sis mesos, quines coses he de fer en aquests sis mesos perquè aquell moment sigui el mes plàcid possible?, El que sempre dic, "el Dol" sempre existirà, perquè deixes de fer una cosa que t'ha apassionat.

I per últim, que també és important, és treballar-ho, amb la família. Treballar-ho amb la família perquè és el entorn immediat i són els que estaran allà quan tu deixis de fer esport. Bueno, i si tenen l'opció d'anar a un servei que els hi organitzi tot això, doncs millor que millor.

**15.Des del 2004, el Centre d'Alt Rendiment tracta el tema de la retirada, no? Heu pogut constatar una millora en els esportistes utilitzant aquest mètode en aquest procés?**

Bueno, nosaltres treballem amb la gent que ve, saps?, no treballem amb la gent que no ve. Vale?, El que si que hem notat, es que com portem catorze anys de feina, aquests esportistes, que vam començar a treballar amb transicions acadèmiques i transicions laborals i tal, el procés després és, no mes fàcil, però és un procés mes acompanyat, perquè ja vénen i ja tenim una sèrie de coses treballades i identificades. Per lo tant, el perfil del esportista que va a deixar l'esport és diferent.

## **16. Clar, ja teniu un seguiment no?**

Exacte, llavors, en aquest nivell si que ho em notat, Vale?

Hi ha gent, que mai ha vingut per aquí i amb la que em treballat, de sobte, quan ja han decidit que s'han retirat o a vegades inclús dos anys després de la retirada, i llavors el treball ha estat diferent. Primer, perquè havien de sanar el dolor que tenien respecte a l'esport. Vale?

Per això et dic que si ja em tingut un procés de treball amb ells, el treball de retirada és molt diferent, perquè hi han camps on ja els tens orientats i llavors et centres més en lo emocional. Però com també és un tema que entenen que és un procés, no vénen el dia que diuen: «em retiro». L'hem anat treballant, i aquest tema ja ha sortit. Hi hem fet tallers per treballar aquestes coses.

Llavors hem notat una millora, no tant pel procés de retirada sinó amb la gent que ja ho ha treballat. En el model de carrera esportiva, combinada amb altres accions que abans es tenia més oblidat.

## **17. O sigui, heu notat diferència entre la gent que els hi feu seguiment i els que apareixen més tard. I abans del 2004, no tractàveu en aquest aspecte als esportistes?**

No, perquè pensa que els psicòlegs esportius treballeu el rendiment. Un esportista pot treballar amb un psicòleg esportiu el plantejament de la retirada, però la post-retirada estava buida. No hi havia cap servei. Nosaltres li donem vigència de dos anys, i treballeu aquest procés i li fem seguiment durant dos anys.

Llavors, quan un esportista deixa de ser-ho, ja no treballa amb un psicòleg esportiu. Perquè ja no ho és. Nosaltres hem fet aquest canvi. O sigui, ja no ets esportista, però el sistema et continua donant servei, perquè entenen la singularitat de la teva situació.